

# SHAKTI GAWAIN

# DEZVOLTAREA INTUIȚIEI

## GHID PRACTIC PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI



MAI MULT CONTROL ASUPRA VIEȚII ȘI DESTINULUI DUMNEAVOASTRĂ

Această carte este dedicată tuturor celor care,
prin dragostea și sprijinul lor,
m-au ajutat să-mi duc munca până la capăt.

# CUPRINS

# MULȚUMIRI

Vreau să mulțumesc editorului meu, Becky Benenate, pentru contribuția ei creatoare, pentru sprijinul ei afectiv și pentru toate eforturile depuse. Această carte nu ar fi fost posibilă fără ajutorul tău, Becky.

Sunt recunoscătoare pentru toate ideile și contribuțiile unor Marc Allen, Georgia Hughes, Lora O'Connor, Kathy Altman și Gina Vucci. Mulțumesc, de asemenea, tuturor celor de la New World Library.

# PREFAȚĂ



## De ce să ne dezvoltăm intuiția?

De ce să dedicăm timp și energie dezvoltării intuiției? Simplu. Pentru că este, poate, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le putem face pentru noi. Nu ne ia mult timp, iar satisfacțiile sunt enorme.

Intuiția reprezintă o resursă valoroasă, care poate contribui într-o mare măsură la succesul nostru și care ne poate oferi șansa unei vieți împlinite. Intuiția face parte din noi – este un drept câștigat prin naștere – , dar câți mai ținem cont de ea? Învățând s-o ascultăm, intuiția poate deveni o forță călăuzitoare, care ne va ghida corect în toate aspectele vieții. Fără ea, șansele noastre sunt sensibil lezate. Intuiția este un instrument practic, de care avem nevoie pentru a putea răzbate cu succes în viață.

Atât timp cât valorile noastre culturale pun accent pe dezvoltarea raționalului și rareori recunosc existența sau validitatea intuiției, mulți am pierdut contactul cu simțul nostru intuitiv. Din fericire, cu câteva exerciții simple și puțină

practică, nu ne va fi greu să-l recâștigăm. Pe măsură ce veți învăța să vă urmați intuiția, iar ea va fi validată de rezultate, veți câștiga mai multă încredere în voi înșivă.

Viața noastră actuală, atât de complicată, ne pune, de multe ori, în fața unui șir de alternative și opțiuni, iar intuiția este cea care ne poate îndrepta în direcția pe care trebuie s-o urmăm la un moment dat. Ne poate arăta, pas cu pas, ce trebuie să facem pentru a ne îndeplini dorințele și a ne atinge țelurile. Simțul nostru intuitiv ne poate proteja: ne semnalează orice obstacol sau pericol.

Intuiția ne arată întotdeauna cel mai bun drum spre destinație. Urmându-l, putem fi scutiți de multă confuzie, fricțiuni și suferințe.

După cum a spus un prieten de-al meu, „când îmi ignor intuiția, ajung să fac lucruri neinspirate sau chiar păgubitoare pentru mine. Cu cât îmi ascult mai mult înțelepciunea interioară, cu atât sunt mai capabil să îmi văd de propriile interese și cu atât mai multe lucruri își găsesc rezolvarea".

Deoarece intuiția ne conectează cu nivelul psihic al existenței noastre, mulți dintre cei care își dezvoltă intuiția intră într-o relație profundă cu natura lor spirituală, o relație care își va face loc în viața lor cotidiană.

Oamenii cei mai de succes sunt adesea și cei mai intuitivi. Pentru că, inconștient sau conștient, își urmează instinctele. Intuiția este strâns legată de creativitate; când am pierdut legătura cu simțul nostru intuitiv, creativitatea se blochează. Bazându-ne pe intuiție, ne menținem într-o stare de „efuziune" – o stare plină de viață, foarte productivă și bine-venită.

Dacă vă interesează cum să intrați în legătură cu intuiția voastră, citiți mai departe.



# INTRODUCERE



M-am născut într-o familie de intelectuali cu o educație solidă. Tata era profesor de inginerie aeronautică, iar mama, arhitect specializat în probleme de urbanism. Părinții mei erau oameni raționali, care puneau mare preț pe dezvoltarea intelectuală.

Am fost un copil precoce și o cititoare avidă, și mă descurcam bine la școală. Eram lăudată și recompensată, atât acasă, cât și la școală, pentru aptitudinile și performanțele mele didactice.

Evoluția mea nu a depășit granițele logicii. Eram destul de sceptică și mă mândream cu faptul că nu credeam în nimic ce nu putea fi dovedit științific. Mă consideram atee și credeam că Dumnezeu era o născocire a oamenilor incapabili să trăiască cu gândul că nu înțeleg cu adevărat semnificația propriei existențe.

În anii de studenție și ai maturității timpurii, am început să trăiesc unele experiențe care nu se prea încadrau în concepția mea despre lume. În fond, erau anii 1960 și întreaga

noastră cultură se deschidea către o abordare mai holistică a vieții.

Am devenit, treptat, interesată de filozofiile orientale și am început să practic yoga și meditația. În facultate, am studiat dansul modern și am descoperit că, uneori, atunci când dansam, trăiam sentimentul că eram „dansată" de o forță superioară. Am participat la câteva ședințe de terapie colectivă, unde ne-am împărtășit cele mai ascunse sentimente și unde am trăit emoția extraordinară a apropierii și unității. Toate aceste experiențe mi-au trezit conștiința aspectului nelinear, nerațional al naturii mele.

Și mama mea începuse să exploreze aceleași noi dimensiuni. Într-o zi, m-a sunat entuziasmată să-mi povestească despre un seminar la care luase parte și în cadrul căruia învățase câteva tehnici pentru dezvoltarea intuitivă. Era chiar uimită de experiențele prin care trecuse.

Dacă ar fi fost vorba de oricine altcineva în afară de mama mea, pe care o respectam ca pe o ființă rațională, inteligentă și sceptică, probabil că aș fi considerat entuziasmul ei un nonsens. Dar am fost intrigată. Ceva ce fusese îngropat atât de mult timp în adâncul sufletului meu începea să iasă la suprafață. Era sentimentul că există o anumită magie a vieții și că nu totul poate fi explicat în termeni logici.

Am sfârșit prin a urma cursul recomandat de mama mea. Am învățat unele tehnici de meditație, inclusiv tehnica vizualizării, în care îți imaginezi ceva ce-ți dorești ca pe un fapt deja îndeplinit. Am descoperit curând în această tehnică un instrument extrem de eficace, pe care l-am folosit ulterior





în viață cu consecvență.* Am învățat și cum să-mi consult ghidul meu interior, dar am deprins și alte aptitudini utile. Toate erau prezentate clar, logic, aproape științific, metodă care făcea apel la dimensiunea mea rațională.

La sfârșitul cursului, am fost supuși unui exercițiu în care trebuia să ne relaxăm într-o stare meditativă, în timp ce un asistent citea de pe un cartonaș numele, vârsta și orașul de reședință ale unei persoane pe care nu o cunoșteam și care avea o anumită afecțiune. (Era trecut și numele acestei afecțiuni, dar asistentul nu ni-l citea.) Apoi, trebuia să ne construim o imagine mentală a acelei persoane și să depistăm ce parte a corpului ei ne capta atenția și ce sentiment, gând sau imagine legate de acea afecțiune primeam. Mulți au trăit remarcabila experiență de a „ghici" exact câteva cazuri.

Propria mea experiență a fost mai mult decât remarcabilă – a fost absolut uluitoare. Când asistentul meu a citit numele primei persoane împreună cu celelalte informații, mi-a venit imediat în minte imaginea persoanei respective. Am început să simt cum atenția mea era atrasă de o anumită parte a corpului ei și am intuit ce problemă de sănătate avea. Am spus cu voce tare și a fost corect. Și pentru că am „ghicit" primul caz, mi-au dat altul, și apoi altul, și le-am ghicit pe toate cu exactitate. Am „citit" zece cazuri cu totul și am avut dreptate în privința tuturor.

---

* În cele din urmă, am scris un bestseller despre această tehnică, intitulat *Vizualizarea creativă*. (n.a.)

A fost o experiență *șocantă* pentru mine. Pur și simplu, nu-mi puteam explica logic ce se întâmplase. Primisem informația altfel decât eram obișnuită să recepțez informații. Nu venise pe canalele obișnuite, prin cele cinci simțuri ale mele. Aveam senzația că mintea mea alunecase într-un fel de jgheab sau canal, acolo unde se afla informația.

După acea experiență, am devenit conștientă de faptul că dispunem de o altă metodă de a avea acces la informații și cunoaștere – facultatea intuitivă. Mi s-a părut apoi fascinant să descopăr cum aș putea să mă conectez cu acea latură a ființei mele. Îmi imaginam că, dacă aș fi putut învăța cum s-o folosesc, aș fi beneficiat de un ajutor foarte solid și practic în viață. Am început să practic unele dintre tehnicile simple pe care le studiasem la curs și le-am găsit a fi foarte utile.

La scurt timp, am plecat într-o călătorie de doi ani, care a început cu o vacanță în Italia și s-a transformat într-un an de peregrinări și muncă în Europa, an urmat de o excursie în India, pe care am străbătut-o timp de câteva luni și, în cele din urmă, de un înconjur al lumii.

Tot acest periplu mi-a oferit posibilitatea de a trăi o experiență minunată, în care am învățat cum să-mi ascult intuiția. Deși nu eram complet conștientă pe atunci, privind în urmă, realizez că fiecare pas mi-a fost călăuzit de un sfetnic interior. Nu aveam niciun plan concret și, de obicei, nu știam unde o să mănânc sau să dorm în acea seară. Trăiam fiecare zi pe rând și lăsam lucrurile să-și urmeze cursul, ceea ce s-a și întâmplat, într-un mod remarcabil. Nu aveam la mine bunuri și dispuneam, practic, de foarte puțini bani, și totuși, cumva, lucrurile se aranjau de la sine. Deși m-am confrun-





tat cu multe situații dificile și interesante, totul s-a rezolvat cu bine. A fost o experiență extraordinară să pot avea încredere în mine însămi și să urmez cursul vieții.

Când m-am întors acasă, am fost interesată să-mi continui dezvoltarea personală și să studiez cum aș putea să echilibrez rațiunea și intuiția și să le integrez în viața mea.

În anii care au urmat, am fost binecuvântată cu un număr de profesori care m-au ajutat să învăț să am încredere în intuiția mea și să o folosesc ca pe o forță călăuzitoare. Practica de a asculta și de a urma vocea lăuntrică a devenit o parte foarte importantă a vieții mele, și încă mai este. Am descoperit că folosirea zilnică a intuiției este una dintre cele mai importante chei ale autodezvoltării.

În această carte, sper să vă transmit ceea ce am învățat, prin metode simple, practice, care vă vor îmbunătăți calitatea vieții și vă vor ajuta să vă împliniți visele.



*Capitolul unu*



# CE ESTE INTUIȚIA?

Există o forță a vieții universală, inteligentă, care trăiește în orice și oricine. Ne este proprie fiecăruia dintre noi, ca o înțelepciune profundă, ca o cunoaștere interioară. Putem accesa această minunată sursă de cunoaștere și de înțelepciune prin intuiția noastră, un sentiment lăuntric care ne spune, în orice moment, ce pare a fi bine și corect pentru noi. Mulți dintre cei care nu sunt conștienți de intuiția lor și-o imaginează ca pe o forță pe care o vor cunoaște doar printr-un fel de experiență mistică, transcendentală. În realitate, intuiția este un instrument foarte practic și prozaic, mereu la dispoziția noastră, care ne ajută să facem față deciziilor, problemelor și provocărilor vieții. O definim deseori prin „bănuială", „instinct" sau „presimțire".

Intuiția este un dar înnăscut. Toți ne naștem cu intuiție. Copiii mici sunt foarte intuitivi, deși, în societatea de azi, sunt adesea instruiți să nu se bazeze pe intuiție.

Ne-am obișnuit să credem că unii oameni sunt mai intuitivi decât alții. De exemplu, femeile sunt considerate a fi

mai intuitive decât bărbații, în general. Unii își dezvoltă conștient această abilitate, în timp ce majoritatea învață s-o ignore și s-o respingă. Cu toate acestea, mulți își urmează intuiția în mod inconștient, fără a realiza asta.

Din fericire, cu ajutorul unor practici, aproape toți ne putem recăpăta și dezvolta capacitatea intuitivă naturală. Putem învăța să ne racordăm la intuiție, s-o urmăm și s-o lăsăm să devină un sfetnic influent în viața noastră.

În multe culturi, în special în cele ale populațiilor băștinașe, intuiția este recunoscută, respectată și cinstită ca un aspect natural și important al vieții. Fiecare moment al vieții de zi cu zi este ghidat de un puternic simț al conexiunii cu o forță universală creatoare. Aceste societăți și-au creat ritualuri puternice, cum ar fi reuniuni colective, împărtășirea și descifrarea viselor, incantații, dansuri și căutarea unor viziuni, care susțin legătura lor cu tărâmul intuitiv interior. Membrii acestor culturi învață să aibă încredere în propriul lor simț al adevărului, să-l urmeze și să îl transmită altora sub formă de înțelepciune. Pentru ei, interconexiunile dintre toate aspectele vieții au o profundă semnificație.

Pe de altă parte, cultura occidentală actuală nu recunoaște validitatea sau măcar existența intuiției. Noi respectăm, venerăm și dezvoltăm aspectul rațional al naturii noastre și, cel puțin până de curând, am nesocotit și am redus valoarea laturii intuitive.

Sistemul nostru educațional reflectă și consolidează această predilecție, axându-se aproape exclusiv pe dezvoltarea capacităților raționale, din emisfera cerebrală stângă,





și ignorând, în mare parte, dezvoltarea capacităților holistice, creatoare, din emisfera cerebrală dreaptă. Aceeași predilecție o observăm deseori și în lumea afacerilor. Abia în ultimii ani, unele școli și domenii de afaceri au început să aprecieze cu adevărat intuiția și să încurajeze genul de creativitate și gândire progresistă care rezultă din conștientizarea impulsurilor intuitive.

Mintea rațională este ca un computer – procesează informația care i se transmite și calculează concluziile logice, bazate pe această informație. Mintea rațională este finită; nu poate prelucra decât datele pe care le-a primit direct din mediul exterior. Cu alte cuvinte, mintea noastră rațională nu poate opera decât pe baza experienței directe, pe care fiecare dintre noi a avut-o în decursul vieții – cunoștințele pe care le-am câștigat prin cele cinci simțuri ale noastre.

Mintea intuitivă, pe de altă parte, pare să aibă acces la o sursă infinită de informații, inclusiv la unele pe care nu le-am colectat prin intermediul experienței personale. Pare să-și tragă seva dintr-un rezaur de cunoștințe și înțelepciune – mintea universală. Este capabilă, totodată, să sorteze aceste informații și să ne furnizeze exact ceea ce avem nevoie, când avem nevoie. Chiar dacă mesajul poate veni fragmentat, în reprize, dacă învățăm să urmăm, pas cu pas, acest flux de informații, în cele din urmă ni se va dezvălui modalitatea optimă de a acționa. Când vom învăța să ne bizuim pe acest principiu călăuzitor, viața noastră va fi mai ușoară, lină, curgătoare. Viața, sentimentele și acțiunile noastre se vor împleti armonios cu cele ale oamenilor din jur.

Sugerând că intuiția trebuie să fie forța care să ne călăuzească viața, nu încerc, niciun moment, să desconsider sau să elimin intelectul. Facultatea noastră rațională reprezintă un instrument foarte eficace, care ne ajută să ne organizăm, să înțelegem și să învățăm din experiențele noastre, așa că, fără îndoială, este important să ne educăm mintea și să ne dezvoltăm capacitățile intelectuale. Cu toate acestea, dacă lăsăm ca viața să ne fie direcționată exclusiv de rațiune, riscăm să pierdem foarte mult. Din experiența mea, soluția ideală stă în integrarea echilibrată a logicii și intuiției.

Mulți ne-am programat intelectul să pună la îndoială intuiția. În fața unui sentiment intuitiv, mintea noastră rațională se opune automat – „Nu cred că este o idee prea bună" sau „Ce idee proastă!" –, respingându-l. Trebuie să ne antrenăm intelectul să respecte, să asculte și să exprime vocea intuiției.

Mulți și-au dedicat întreaga viață dezvoltării minții raționale. Din fericire, dezvoltarea capacităților intuitive nu ne solicită nici prea mult timp, nici prea mult efort. Am ajutat mii de oameni în cadrul acestui proces și am descoperit că, doar după o explicație sumară și cu puțină practică, majoritatea au învățat să țină cont în mod sistematic de intuiția lor. Din acest moment, întregul proces de echilibrare a logicii cu intuiția se desfășoară firesc și fără efort.





## Intuiția și instinctul

Oamenii folosesc des termenul de instinct ca substitut pentru intuiție. În realitate, instinctul și intuiția sunt diferite, dar înrudite.

Animalele se conduc după instinct, o parte programată genetic, care le ghidează procesul natural de supraviețuire și reproducere. Oamenii sunt mamifere și, prin urmare, au, la rândul lor, energii instinctive care le dictează autoconservarea și conservarea speciei. Dar, pe lângă instinct, noi, oamenii, suntem înzestrați și cu intuiție, o facultate care ne furnizează un spectru mai larg de informații, legate nu numai de supraviețuirea noastră, ci și de creșterea, dezvoltarea, autoexprimarea noastră și de fixarea unor țeluri mai înalte. Comportamentul instinctiv este, de obicei, similar la toți membrii unei specii, în timp ce intuiția pare să fie racordată la nevoile noastre individuale dintr-un anumit moment.

Pe măsură ce noi, oamenii, ne-am „civilizat", tendința a fost de a ne înăbuși și renega energiile instinctive, cum ar fi agresivitatea și sexualitatea. Până la un anumit punct, această înăbușire este necesară, pentru a crea cadrul unei societăți disciplinate, care se supune legilor. Dar, dacă ne vom reprima prea mult instinctele, vom pierde din energia noastră vitală și din capacitatea naturală de a ne purta de grijă. Când ne renegăm energiile instinctive, de cele mai multe ori pierdem și contactul cu intuiția noastră. De aceea, este necesar să dezvoltăm un echilibru sănătos între intelect, instinct și intuiție. (În capitolul opt vom discuta mai mult pe marginea dezvoltării și a echilibrării diferitelor energii interioare.)

## Intuiția și clarviziunea

Când oamenii încep să studieze intuiția, se naște des întrebarea: „Care este diferența, dacă există vreo diferență, dintre intuiție și clarviziune?"

Cuvântul *clarviziune* îi poate speria pe mulți oameni, care asociază termenul cu fenomene stranii, nepământești. Unii au avut poate o clarviziune tulburătoare sau cunosc pe cineva care a manifestat-o. Alții au citit poate sau au întâlnit clarvăzători ciudați, exagerați sau nedemni de încredere. Unii au văzut probabil prea multe filme hollywoodiene, în care capacitățile paranormale sunt prezentate într-o manieră întunecată și înspăimântătoare.

Termenii *intuitiv* și *clarviziune* sunt deseori folosiți mai mult sau mai puțin sinonim. Dacă punem semnul egal între intuiție și clarviziune, unii se vor teme poate că dezvoltarea intuiției îi va duce undeva unde nu vor să ajungă. Alții vor simți exact contrariul: vor fi fascinați de ideea de a fi clarvăzători și, din diferite motive, vor dori să-și dezvolte această capacitate.

Aș vrea să clarific felul în care înțeleg și folosesc cei doi termeni. După cum am spus, intuiția este o capacitate naturală, cu care ne naștem toți. Dacă familia și societatea noastră susțin acest dar al intuiției, el se va dezvolta într-un bun natural și practic. În caz contrar, va rămâne nedezvoltat, până când ne vom hotărî să ne concentrăm în mod conștient asupra dezvoltării lui. Unii oameni au însă un simț al intuiției foarte dezvoltat. Se pot naște cu el sau și-l pot forma în primii ani de viață. Sunt cei despre care se spune că sunt





clarvăzători, că au capacități paranormale. Alții pot alege conștient să-și dezvolte capacitățile intuitive până într-acolo încât devin paranormale.

Clarvăzătorii pot recepționa un volum mai mare de informații intuitive despre ei înșiși și despre ceilalți. Ca orice alt talent, și acesta poate fi sau nu fi o binecuvântare. Problema lor este de a învăța să-și controleze capacitatea respectivă, pentru a beneficia numai de latura sa pozitivă.

În concluzie, vorbim, de fapt, despre un spectru al experienței.

INTUIȚIE NEDEZVOLTATĂ
INTUIȚIE DEZVOLTATĂ
CLARVIZIUNE

La un capăt al spectrului, nu ne-am dezvoltat darul intuiției. Deplasându-ne spre centru, învățăm să ne urmăm, clipă de clipă, sentimentele intuitive zilnice, care ne îndrumă în direcția în care ar trebui să mergem. De obicei, nu sunt spectaculoase și ne oferă numai informațiile de care avem nevoie în acel moment. Dacă înaintăm pe linia spectrului, experiențe în care ne încearcă un sentiment puternic, avem o viziune clară sau primim mai multe informații se pot înmulți și pot fi mai spectaculoase. Acest spectru cuprinde o gamă infinită de experiențe, iar poziția noastră în interiorul lui poate fluctua în diverse momente. De exemplu, se poate întâmpla uneori ca o persoană cu o intuiție total nedezvoltată să trăiască spontan o experiență paranormală spectaculoasă.

Obiectivul principal al acestei cărți este de a vă ajuta să vă descoperiți echilibrul în centrul spectrului, să învățați cum să folosiți și să aveți încredere în capacitatea voastră intuitivă naturală, astfel încât să își ocupe locul cuvenit, de forță călăuzitoare pozitivă în viața voastră. Indiferent unde v-ați afla în prezent pe linia spectrului, această carte vă poate ajuta să vă împăcați cu intuiția voastră într-un mod simplu, practic, care dă cu adevărat rezultate.

## *Exercițiu de evocare a unui sentiment intuitiv*

Pe parcursul cărții, vor fi prezentate câteva exerciții și tehnici de meditație care vă vor ajuta să vă dezvoltați intuiția. Unii vor dori, poate, să țină un jurnal sau o agendă în care să-și noteze experiențele și revelațiile trăite.

Așezați-vă într-o poziție confortabilă, închideți ochii și respirați de câteva ori adânc și încet.

Încercați să vă amintiți un moment în care ați avut o presimțire, o premoniție sau un sentiment de anticipare legat de ceva anume. Cum a apărut? Ce ați simțit?

Ați dat curs acelui presentiment? Ce s-a întâmplat în cazul în care v-ați ascultat intuiția sau, din contră, în cazul în care ați ignorat-o?

Dacă doriți, puteți scrie câte ceva despre această experiență în jurnalul sau în agenda voastră.





Nu este nimic anormal dacă nu vă amintiți să fi avut astfel de presimțiri. Mulți oameni nu intră în contact cu intuiția lor urmând această cale. Citiți mai departe...



*Capitolul doi*



# CONȘTIENTIZAREA INTUIȚIEI

Toți avem sentimente intuitive. Tot timpul. Dar mulți le ignorăm, le respingem sau le contrazicem. De obicei, o facem inconștient; nici măcar nu ne dăm seama că am avut un sentiment intuitiv și îl și renegăm. Îl dăm atât de repede la o parte, încât nu realizăm că o voce interioară, profundă, încearcă să ne atragă atenția.

De exemplu, când vi se oferă o ocazie în viață, simțiți poate un imbold intuitiv și vă gândiți, pentru o secundă, „Uau, mi-ar plăcea să fac asta!" sau „Cred că aș fi bun la așa ceva". Imediat însă, vă răzgândiți: „Nu pot să fac asta. E o prostie" sau „Ce ar spune familia mea?" sau „Nu știu nimic despre asta. Aș putea da greș sau aș putea să mă fac de râs." În final, amânați să luați o decizie, fără a vă mai gândi la ea.

O prietenă mi-a povestit că soțul ei a adus odată acasă un bărbat pe care se gândea să-l angajeze ca partener la firma lui. I s-a părut un om foarte plăcut, dar, dintr-un motiv anume, a simțit că nu va fi un partener bun pentru soțul ei. Nu-și putea explica exact de ce, așa că și-a ignorat sentimentele,

nu i-a spus nimic soțului ei, iar persoana respectivă a fost angajată. După câteva zile, soțul i-a mărturisit că aveau probleme cu noul asociat și că firma va trebui să-l concedieze și să înceapă din nou recrutarea unui alt partener.

Deși prietena mea și-a ignorat inițial simțul intuitiv, acesta a fost validat câteva zile mai târziu. Am întâlnit nenumărate cazuri de acest gen în viața mea și în viața celor din jurul meu. Probabil că și vouă vi s-a întâmplat același lucru.

Primul pas în dezvoltarea capacităților intuitive este îndreptarea atenției spre ce se întâmplă în sufletul vostru, pentru a deveni conștienți de aceste dialoguri interioare și a le putea intercepta atunci când au loc, sau la scurt timp după. Devenind mai conștienți de procesul interior, veți putea sesiza apariția sentimentelor intuitive și le veți putea aborda cu luciditate.

Cei mai mulți oameni descoperă că pot deveni mai conștienți de simțul lor intuitiv cu puțină practică și fără să consume prea mult timp. Următorul pas este de a învăța cum să-l interpretați și să acționați pe baza lui, într-un mod practic. Informațiile și exercițiile prezentate în această carte vă vor ajuta să vă dezvoltați toate aptitudinile respective.

Nu uitați, a vă recunoaște și a vă urma intuiția este un proces natural. V-ați născut cu această abilitate și ați avut-o de mic copil. Indiferent cât de mult ați uitat-o sau ați pierdut contactul cu ea, cu puțină practică o puteți recăpăta.

Iată câteva exemple în care oamenii trăiesc sentimente intuitive:





O prietenă mi-a mărturisit că, ori de câte ori sună telefonul, în nouă cazuri din zece, știe cine o sună înainte de a răspunde. Când a observat prima dată acest fenomen, i s-a părut ușor ciudat. Acum, o amuză și l-a transformat chiar într-un fel de test. Ați simțit vreodată că știți cine vă sună înainte de a răspunde? Sau de câte ori v-ați gândit la cineva, pentru ca să vă treziți apoi că sună telefonul și este exact persoana care v-a venit în minte?

Mi s-a întâmplat de multe ori să mă gândesc la un anumit cântec pe care nu l-am ascultat de luni sau ani întregi, pentru ca să-l aud apoi, la scurt timp, la radio. Editoarea mea simte, după cum singură mărturisește, că urmează să primească o scrisoare importantă cu câteva zile înainte de a primi plicul. Ați simțit vreodată că ceva important urma să se întâmple, dar că nu vă puteați da seama exact ce anume?

Mulți oameni se racordează la intuiția lor în timp ce fac sport, lucrează sau sunt la școală. Ați avut vreodată sentimentul că *știați* că urma să fiți chemați la tablă și profesoara chiar v-a chemat? Sau că știați că o să dați lovitura și așa a fost?

Majoritatea oamenilor de succes își urmează instinctele când fac afaceri sau când decid cât și în ce investesc. Cercetătorii științifici își bazează deseori experimentele pe intuiție. Einstein este un exemplu minunat al omului de știință aflat în permanent contact cu intuiția sa. Celebra poveste a lui Edison, care a visat becul cu filament, demonstrează exemplar că intuiția se împletește cu știința și că îndemnul intuitiv își poate face apariția în visele noastre.

Dar marea majoritate a sentimentelor noastre intuitive sunt atât de banale și prozaice, încât nici nu le considerăm intuiție. Să presupunem, de exemplu, că vă aflați la o reuniune plăcută și realizați că, aparent fără niciun motiv, simțiți nevoia să plecați. Dar o altă voce interioară vă împiedică: „E o prostie. Nu poți pleca! Ce va crede lumea?" Așa că vă complaceți într-o situație în care, de fapt, nu vreți să vă aflați. Dacă ați avea încredere în simțul vostru intuitiv și v-ați ghida după el, ați descoperi că vă doreați de fapt o clipă de singurătate. Sau ceva neașteptat și special se putea întâmpla în drum spre casă, sau ați fi ajuns acasă exact la timp ca să răspundeți la un telefon important. Când ne urmăm intuiția, de cele mai multe ori nu știm exact ce facem sau de ce facem ceea ce facem, dar rezultatele sunt, uneori, surprinzătoare și interesante.

### *Exercițiu de conștientizare*

Dacă simțiți că aveți imbolduri intuitive pe care obișnuiți să le ignorați sau să le respingeți, încercați acest exercițiu în fiecare seară, timp de o săptămână.

Stați jos sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă, unde nu veți fi deranjați. O baie caldă ar fi locul ideal, dar orice loc liniștit este bun. Inspirați de câteva ori adânc și încet și lăsați-vă mintea și corpul să se relaxeze.

Acum, amintiți-vă de momentul trezirii din această dimineață. Cum vă simțeați? La ce vă gândeați? Ce ați făcut





după ce v-ați sculat? Acum, treceți în revistă întreaga zi și amintiți-vă un lucru semnificativ care s-a întâmplat și felul cum v-ați simțit. Încercați să nu retrăiți acum acel eveniment, ci doar să priviți retrospectiv, ca și cum v-ați uita la un film.

În acest timp, încercați să depistați dacă a existat vreun moment când ați fi putut avea un presentiment legat de ceva – un impuls de a face ceva diferit decât de obicei, o bănuială, un sentiment de bine sau de rău legat de ceva anume, sentimentul că știți ceva, dar fără să știți de ce, sentimentul că vă entuziasmează o posibilă acțiune, sau invers, un sentiment de apatie sau pasivitate față de o posibilă acțiune.

Dacă vă vine în minte un moment al zilei în care ați fi putut avea un astfel de sentiment, încercați să vă amintiți cum v-ați descurcat. Ați acordat atenție sentimentului și l-ați explorat? Sau l-ați neglijat și l-ați amânat? Cum v-ați simțit după aceea?

În general, când dăm curs unui sentiment intuitiv autentic, lucrurile par să se termine cu bine (deși, uneori, într-un fel neașteptat și surprinzător), ne simțim energizați și însuflețiți și avem senzația că „urmăm cursul" vieții. Când nu ne lăsăm ghidați de intuiție, ne simțim oarecum văduviți, deprimați sau amorțiți, avem uneori impresia că suntem blocați, că trebuie să forțăm lucrurile sau că suntem lăsați „în afara cursului" vieții.

În astfel de momente, vă va fi poate greu să faceți distincție între sentimentele voastre intuitive și alte voci sau

sentimente interioare. În capitolele următoare, vom învăța să distingem intuiția de alte sentimente. Pentru moment, faceți tot posibilul să observați *dacă* ați avut un sentiment intuitiv și, dacă da, cum ați procedat.

În cazul în care nu sunteți siguri că ați avut vreodată sentimente intuitive, nu vă faceți griji. Citiți în continuare, practicați exercițiile și, foarte probabil, totul se va limpezi.

După ce ați trecut în revistă ziua respectivă, observând cum ați procedat în cazul unor sentimente intuitive, e timpul să vă opriți și să vă relaxați. Rețineți, acesta este un exercițiu de conștientizare. Scopul lui este de a vă ajuta să deveniți mai conștienți de relația cu intuiția voastră, astfel încât să puteți învăța cum să dezvoltați relația respectivă. Nu vă judecați sau nu vă criticați dacă realizați că nu aveți obiceiul de a vă lua în considerare sentimentele intuitive. De fapt, ar fi un moment excelent ca să vă apreciați pentru dorința și dispoziția de a învăța și de a evolua.

Dacă țineți un jurnal, veți dori poate să vă notați ceea ce învățați sau ce simțiți în fiecare seară când practicați acest exercițiu.

Unii dintre voi vor găsi poate atât de util exercițiul propus aici, de a-și revizui întreaga zi și de a învăța din ea, încât vor dori să-l continue, ca o practică regulată de conștientizare.





*Capitolul trei*



# ÎNCREDEREA ÎN PROPRIA INTUIȚIE

Unul dintre motivele pentru care mulți nu învață să aibă încredere și să-și urmeze intuiția este acela că, de la o vârstă fragedă, suntem instruiți să ne mulăm după cei din jurul nostru, să respectăm anumite reguli de comportament, să ne reprimăm impulsurile spontane și să facem ceea ce se așteaptă de la noi. În plus, învățăm să căutăm răspunsuri și îndrumări de la autorități din afară, în loc să le căutăm în noi înșine, ascultându-ne sentimentele interioare.

Aceste autorități din afară pot îmbrăca mai multe forme. În copilărie, autoritățile pot fi părinții noștri, bunicii sau frații mai mari, religia noastră (care îl invocă pe Dumnezeu ca figură a autorității supreme!), școala și profesorii, colegii, valorile și moravurile comunității în care trăim. Mai târziu, ca adulți, vom căuta autoritate la soții sau soțiile noastre, la patroni, doctori, avocați și la alți experți din diverse domenii.

Desigur, cât suntem copii, este necesar și normal să primim îndrumări și indicații de la părinți, profesori și de la cei care au responsabilitatea de a ne ajuta să creștem și să ne

dezvoltăm. Chiar și ca adulți avem deseori nevoie de informații și de opinii din partea celor mai experimentați decât noi în anumite domenii.

Problema este că învățăm să ne ghidăm după o autoritate exterioară în loc să fim atenți la propriile noastre sentimente și îndemnuri intuitive. Ajungem să credem că răspunsurile vieții zac undeva în afara noastră și ne formăm obiceiul de a ne bizui pe alții. Avem impresia că ceilalți știu întotdeauna mai bine ce este potrivit pentru noi. Învățăm să nu avem încredere în noi înșine și în autoritatea noastră interioară.

O femeie prezentă la unul dintre seminarele mele deținea și conducea cu succes o afacere de relații publice. Mi-a mărturisit că nutrise întotdeauna un sentiment de respect și admirație pentru femeile de afaceri licențiate, tocmai pentru că ei îi lipsea educația instituționalizată. La un moment dat, a angajat o femeie cu diplomă de consultant. La sfaturile ei, clienta mea a făcut unele modificări, care, intuitiv, nu i se păreau potrivite. A avut mai multă încredere în experiența consultantei decât în propriile ei instincte și i-a urmat sfatul – cu consecințe nefericite. În cele din urmă, femeia a recunoscut că acest episod i-a fost învățare de minte și că, de atunci încolo, a avut întotdeauna încredere în intuiția ei când a fost pusă să ia decizii legate de firma sa.

Cunosc o femeie a cărei fiică fusese întotdeauna o elevă de nota 10. Dintr-odată, notele ei au început să scadă. Femeia a încercat să discute cu fiica ei pentru a înțelege ce se întâmpla, dar nu a aflat prea multe. Femeia și-a împărtășit îngrijorarea prietenilor apropiați. Toți i-au spus să nu-și facă probleme,





era doar o fază care va trece. În cele din urmă, și-a dus fiica la un terapeut, iar acesta a concluzionat că tânăra manifesta un comportament „tipic adolescenților", sfătuind-o pe mamă să nu se îngrijoreze. Intuiția femeii îi spunea însă că ceva grav și periculos se întâmpla cu fiica ei și, imboldită de acest „sentiment", a continuat să caute indicii.

În cele din urmă, a găsit dovezi că fiica ei consuma droguri. Luată la întrebări, fata a cedat și i-a mărturisit că „nu își mai putea reveni și că avea nevoie de ajutor". Femeia și-a scos fiica din mediul în care intrase și a dus-o la o școală de reabilitare terapeutică. Un an și jumătate mai târziu, fiica ei se simțea mai bine și avansase mult pe drumul recuperării. Astăzi, fata încearcă să-și rezolve depresia și nu a mai luat niciun drog de doi ani. Pentru prima dată în viață, tânăra este mulțumită de ea însăși și de viața ei. Mama și fiica au devenit foarte apropiate, amândouă au sentimentul că au supraviețuit unei tragedii, iar fiica este recunoscătoare că mama nu a renunțat.

Această poveste ne arată că, în ciuda asigurărilor date de familie, prieteni și profesioniști, clienta mea știa că fiica ei era în pericol și nu și-a nesocotit intuiția.

Din nefericire, acest tipar, care constă în a atribui prea multă putere „autorităților exterioare", ne face pe unii dintre noi, cei care căutăm dezvoltarea personală sau spirituală, excesiv de dependenți de un profesor, de un guru, care să ne ofere răspunsuri și să ne lumineze calea. Tot din nefericire, există mulți profesori în cadrul mișcării de dezvoltare personală care, în mod conștient sau inconștient, încurajează acest

tip de dependență, fie pentru că le place să dețină puterea, poziție care poate fi chiar profitabilă, fie pentru că au sincer impresia că îi ajută pe oameni. Uneori, genul acesta de relație cu un profesor poate fi pozitiv într-o anumită etapă a procesului de inițiere. Dar, mai devreme sau mai târziu, trebuie să recunoaștem că, în adâncul sufletului, singura care poate ști cu adevărat ce este bine pentru noi este înțelepciunea noastră interioară. Trebuie să învățăm să avem încredere în „profesorul din noi", care este reprezentat de îndrumarea noastră intuitivă.

Odată ce deprindem obiceiul de a ne asculta intuiția și de a avea încredere în răspunsurile noastre interioare, putem dezvolta un alt gen de relație cu profesorii, doctorii sau orice alt fel de experți. Dacă avem nevoie de sprijin sau de informații, ne putem urma instinctele care ne spun la cine să apelăm pentru ajutor sau sfaturi. Putem asculta cu respect și cu bunăvoință ce are de spus persoana respectivă, având încredere în sentimentul că, dacă am fost atrași de ea, înseamnă că ne putem aștepta la o informație de valoare. Apoi putem cântări ce ni s-a spus, fiind atenți la sentimentele noastre intuitive, care ne indică ce ar fi bine sau ce nu ar fi bine pentru noi, și hotărând singuri ce măsuri trebuie să luăm. Cu alte cuvinte, putem învăța și primi îndrumare de la alții, fără a renunța la puterea și autoritatea noastră în fața nimănui.

De exemplu, un prieten avea dureri de spate chinuitoare. Doctorul pe care l-a consultat l-a sfătuit să se opereze. A programat operația, dar a început să aibă tot mai multe îndoieli cu privire la pasul pe care trebuia să-l facă. Intuiția îi spunea că ar trebui să ceară și opinia altui medic. Al doilea doctor i-a sugerat să amâne operația și să se trateze o perioadă cu un osteopat și cu masaj terapeutic. După câteva luni, spatele lui s-a vindecat fără operație.

Nu vreau să sugerez că sfatul medicului trebuie ignorat sau că operația nu este cel mai potrivit tratament în multe situații. Am oferit doar exemplul unui om care și-a ascultat intuiția și care a căutat soluții alternative înainte de a lua o decizie importantă.

Nu numai obiceiul de a ne baza pe autorități exterioare ne împinge să punem sub semnul îndoielii sau să ne ignorăm sentimentele intuitive. De multe ori, relația noastră cu familia și prietenii ne împiedică să ascultăm sau să avem încredere în propria noastră voce intuitivă. Mulți sunt fie excesiv de preocupați să le facă pe plac sau să aibă grijă de cei dragi, fie încearcă să trăiască conform așteptărilor proprii. Va fi aproape imposibil să ne recunoaștem sentimentele intuitive dacă ne temem că a le da curs înseamnă a supăra sau a dezamăgi pe cineva la care ținem.

Unui client de-al meu îi venea greu să accepte ideea că tânjea după un moment de singurătate. Se simțea vinovat că nu-și petrecea tot timpul liber cu soția și copiii. În cele din urmă, și-a recunoscut sentimentele, întâi față de el, apoi față de familie. După cum s-a dovedit, nu a fost atât de greu să găsească o soluție, rezervându-și o seară pe săptămână numai pentru el.

Indiscutabil, toate relațiile presupun compromisuri și negocieri. Este surprinzător, totuși, cât de des se rezolvă lucrurile de la sine când toată lumea implicată își poate exprima nevoile și sentimentele, inclusiv sentimentele intuitive.

O bună prietenă de-a mea mi-a povestit că, nu cu mult timp înaintea primei sale căsătorii, ea și logodnicul ei au avut o discuție lungă și sinceră și au realizat că mariajul părea o greșeală pentru amândoi. Dar, pentru că nu au avut curajul să-și dezamăgească familiile și prietenii, cei doi s-au cununat. După cum era de așteptat, au avut o căsnicie nefericită. Ar fi fost un act de mare curaj să suporte adevărul și să anuleze căsătoria, dar nu și-ar fi irosit câțiva ani din viață. În realitate, amândoi au simțit, intuitiv, că mariajul lor va fi un eșec cu mult înainte de a recunoaște deschis acest lucru, atunci când ar fi fost mai ușor să ia decizia corectă.

### *Exercițiu pentru dobândirea încrederii*

Așezați-vă într-o poziție confortabilă, închideți ochii și respirați adânc și încet. Vă puteți aminti un moment când ați intuit ceva, dar ați ignorat impulsul și v-ați conformat sentimentelor și opiniilor celorlalți? Cum v-ați simțit după? Cum s-au rezolvat lucrurile?

Notați-vă această experiență, dacă doriți.



*Capitolul patru*



# ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ RELAXAȚI

O metodă-cheie de a intra în contact cu intuiția voastră este de a învăța să vă relaxați total mintea și corpul, pentru a vă lăsa atenția „să coboare", practic, din sfera cerebrală într-un loc mai adânc din corpul vostru, acolo de unde răsar presentimentele. Această alunecare pur și simplu a conștiinței în străfundul vostru vă ajută să deschideți ușa sentimentelor intuitive.

În societatea de azi, suntem așa de obișnuiți să trăim într-o stare de stres, încât mulți nici nu știm cum să ne relaxăm cu adevărat, atât fizic, cât și mental sau emoțional, cu excepția orelor de somn – iar unii nici măcar atunci!

Pentru a beneficia cât mai mult de pe urma exercițiilor din această carte, este important să fiți capabili să vă relaxați complet corpul și mintea. Fiecare meditație începe cu o scurtă practică de relaxare, benefică pentru mulți dintre voi. Unii aveți poate deja o tehnică preferată de relaxare sau de meditație, care s-a dovedit eficientă. Dacă da, o puteți folosi ca antrenament pentru meditațiile prezentate în cartea de față.

Dacă doriți o altă practică de relaxare, încercați următorul exercițiu, care vă va induce o stare de calm și pace.

## Exercițiu de relaxare

Acest exercițiu vizează o relaxare profundă. Așa cum învățați, de exemplu, să mergeți pe bicicletă sau să alergați, tot așa învățați să vă relaxați – în timp, și antrenându-vă mintea și corpul. Instrucțiunile care urmează vă vor ajuta să vă relaxați complet, în cel mai scurt timp. Odată ce ați exersat de câteva ori varianta extinsă a exercițiului, veți descoperi că puteți intra într-o stare profundă de relaxare în doar câteva secunde, închizând ochii și inspirând de câteva ori.

Pentru început, relaxați-vă profund, de la cinci până la zece minute, fără a vă mai gândi la altceva. Alegeți un loc liniștit și un moment propice din zi când vă puteți relaxa. Desfaceți cureaua, cravata sau gulerul care vă strâng.*

Așezați-vă pe scaun, în poziție confortabilă, cu spatele drept și sprijinit de spătar, cu mâinile în poală și cu palmele în sus. Sau întindeți-vă pe spate, cu o mică pernă sub cap și cu o pernă sub genunchi.

Inspirați adânc și expirați încet, lăsându-vă umerii să se relaxeze.

Deschideți gura larg. Căscați sau mimați un căscat.

* Acest exercițiu mi-a fost pus la dispoziție de Hal Bennett și apare și în cartea mea, *The Path of Transformation* (*Calea transformării*). (n.a.)

Relaxați-vă zona din jurul ochilor și a frunții, apoi și pe cea din jurul nasului, a gurii și a fălcilor.

Respirați încet și ușor.

Dacă, în aceste momente, sunteți asaltați de idei sau de sentimente, imaginați-vă că ar fi un telefon care sună la distanță, probabil în casa vecinului. Realizați că „sună cineva", dar nu sunteți obligați să răspundeți.

Respirați adânc, inspirând încet și ușor, imaginându-vă că inspirația pătrunde în nara dreaptă. Țineți-vă respirația o secundă, apoi expirați încet și liniștitor, imaginându-vă că expirați prin nara stângă.

Respirați din nou adânc, de data aceasta imaginându-vă că inspirația pătrunde în nara stângă și iese prin nara dreaptă.

Concentrați-vă atenția pe senzația pe care v-o dă respirația: răcoritoare, când pătrunde în nări, dilatându-vă ușor pieptul, pe măsură ce vă umpleți plămânii cu aer. Veți dori poate să vizualizați aerul, având o culoare frumoasă, vie, când intră în corpul vostru și când iese.

Repetați acest model de respirație de cel puțin patru ori, respectând ciclul complet. Un ciclu întreg înseamnă inspirația și expirația prin fiecare nară.

La fiecare ciclu, îndreptați-vă atenția spre o zonă diferită a corpului:

Simțiți cum vi se relaxează tălpile.

Simțiți cum vi se relaxează picioarele.

Simțiți cum vi se relaxează fesele.

Simțiți cum vi se relaxează abdomenul.

Simțiți cum vi se relaxează brațele și mâinile.

Simțiți cum vi se relaxează spatele.
Simțiți cum vi se relaxează pieptul.
Simțiți cum vi se relaxează gâtul și umerii.
Simțiți cum vi se relaxează capul.

Acum, lăsați ciclul respirației să revină la normal, în timp ce vă bucurați de starea de relaxare pe care v-ați indus-o.

Practicați acest exercițiu de relaxare oricând vi se ivește ocazia sau oricând simțiți nevoia să vă dezmorțiți sau să faceți o pauză la serviciu. De asemenea, dacă doriți, îl puteți practica înaintea meditațiilor prezentate în această carte.

Dacă vă este foarte greu să vă relaxați și acest exercițiu nu vă ajută, am și alte sugestii:

1. Faceți ceva care vă place și care necesită efort fizic – mergeți pe jos, alergați sau dansați – până când obosiți. Apoi stați jos și relaxați-vă.
2. Stați culcat și ascultați o muzică plăcută, relaxantă, lăsând acordurile să vă purifice.
3. Ascultați o casetă cu exerciții de meditație.
4. Urmați un curs de meditație, de yoga sau de reducere a stresului.

Cu practică, puteți atinge, fără efort, starea de relaxare. Veți reuși să vă relaxați prin doar câteva inspirații și expirații. La fel ca dezvoltarea oricărei aptitudini, la început veți întâmpina greutăți; dar, exersând, va fi mai ușor.

Fiți blânzi cu voi înșivă. Nu vă forțați, altfel exercițiul vi se va părea mai mult stresant decât relaxant. Nu uitați că vă pregătiți, de fapt, să ascultați ceea ce știți deja.

*Capitolul cinci*



# ACCESAREA INTUIȚIEI

Mulți oameni sunt conștienți că, din când în când și în mod spontan, au „străfulgerări" intuitive. După ce veți citi această carte, veți realiza că sentimentele voastre intuitive sunt mai dese decât credeați și că pe multe le-ați respins fără să vă da seama.

Adevărul e că înțelepciunea noastră intuitivă este mereu acolo, în noi înșine, și că încearcă să răzbată la suprafață, pentru a ne ghida. Cei mai mulți nu știu, pur și simplu, cum s-o acceseze în mod regulat. Din fericire, acest lucru se poate învăța.

Ceea ce vă prezint acum este un exercițiu de meditație elementară, care vă va ajuta să intrați în contact cu ghidul vostru intuitiv. Am folosit personal această meditație timp de douăzeci de ani și i-am învățat pe mii de oameni să-și acceseze intuiția prin această practică.

## Meditație pentru accesarea intuiției

Găsiți un loc liniștit, unde nu veți fi deranjați câteva minute. Stați jos sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă, cu spatele drept și bine sprijinit. Închideți ochii.

Respirați adânc și, când expirați încet, relaxați-vă corpul. Inspirați încă o dată adânc, și când expirați, relaxați-vă și mai mult corpul. Respirați din nou adânc și, când expirați încet, relaxați-vă corpul complet, cât mai profund. Dacă vă simțiți încordați sau tensionați în vreo parte a corpului, respirați adânc și lăsați acea parte să se relaxeze.

Inspirați din nou adânc și, când expirați, relaxați-vă mintea. Lăsați-vă gândurile să zboare. Alungați orice gând nou care vă invadează mintea, nu vă agățați de el. Lăsați-l să zboare și concentrați-vă doar pe respirație – inspirați și expirați adânc și încet – și pe relaxare.

Inspirați din nou și, pe măsură ce expirați, imaginați-vă cum conștiința voastră părăsește mintea și se scurge încet, în corp. Lăsați-o să zăbovească în zona plexului solar sau a abdomenului.

Inspirați din nou adânc și, când expirați, lăsați conștiința să se deplaseze într-un loc liniștit și adânc din corp. Cu fiecare inspirație și expirație, cufundați-vă în propria ființă până când ajungeți în cel mai ascuns și cel mai liniștit punct. Apoi relaxați-vă în acest loc tihnit din ființa voastră.

În acest loc liniștit, aveți, în mod natural, acces la ghidul vostru intuitiv. Gândiți-vă la el ca la o voce a înțelepciunii, care sălășluiește într-un punct ascuns din ființa voastră. Și cea care știe, în orice moment, ce aveți nevoie.

În locul acela ascuns întrebați-vă: „Care este lucrul cel mai important pe care trebuie să mi-l amintesc în acest moment sau de care trebuie să fiu conștient(ă)?"

După ce vă puneți această întrebare, acordați-vă un moment de repaus, în liniște, și fiți receptivi la orice simțiți sau gândiți. Remarcați dacă vă apare vreun gând, sentiment sau imagine ca răspuns la această întrebare. Indiferent ce recepționați, păstrați acel gând, sentiment sau imagine timp de câteva minute. Nu trebuie să le înțelegeți. Este suficient să le primiți cu inima deschisă.

Veți avea poate senzația că „născociți ceva." Dacă da, este în regulă – și este interesant dacă v-ați nota ce ați ales să „născociți" în acel moment. Indiferent ce se întâmplă, nu vă împotriviți. Lăsați lucrurile să se desfășoare de la sine.

Veți avea poate și senzația că nu se întâmplă nimic sau că nu simțiți nimic. Este perfect normal. Nu încercați să forțați lucrurile. Încercarea poate zădărnici procesul respectiv. Dacă nu primiți niciun semnal, acceptați acest lucru.

Dacă ați recepționat un gând, un sentiment și/sau o imagine, păstrați-le câteva secunde. Când simțiți că procesul s-a încheiat pentru moment, acordați din nou atenție respirației. Observați cum se simte corpul vostru și cum începe să devină conștient de mediul înconjurător. Când sunteți gata, puteți deschide ochii.

Dacă doriți, puteți nota experiența trăită sau „mesajul" pe care l-ați primit. Dacă nu, contemplați câteva secunde experiența trăită înainte de a vă apuca de alte activități.

Este un exercițiu excelent, pe care îl puteți face dimineața, înainte de a vă începe ziua, sau seara, înainte de culcare. Pe cât posibil, ar fi bine ca o perioadă să-l faceți cel puțin o dată pe zi; de două ori pe zi ar fi și mai bine. Dacă nu reușiți, încercați-l o dată sau de două ori pe săptămână. Odată ce v-ați obișnuit cu el, întregul exercițiu nu vă ia mai mult de cinci, maximum zece minute.

În acest gen de meditație, am folosit o întrebare cu caracter general: „Care este lucrul cel mai important pe care trebuie să mi-l amintesc în momentul de față sau de care trebuie să fiu conștient(ă)?" Am descoperit că această întrebare dă rezultate în cazul multor persoane care vor să fie receptive la orice le poate comunica intuiția. Puteți folosi însă orice tip de întrebare care vi s-ar potrivi, inclusiv unele mai concrete, cum ar fi: „În ce direcție ar trebui să mă îndrept acum?" sau „Arată-mi următorul pas" sau „Cum trebuie să am grijă de mine?" sau chiar „Să accept slujba care mi s-a oferit?".

După momentul respectiv de meditație, luați-vă din când în când câte o mică pauză pe parcursul zilei și observați ce se întâmplă în sufletul vostru. În următoarele zile, încercați să conștientizați gândurile, sentimentele sau experiențele legate de întrebarea pe care ați pus-o. Urmați-vă impulsurile intuitive și constatați cum decurg lucrurile.

Acest exercițiu le oferă oamenilor posibilitatea de a trăi diverse experiențe. Mulți descoperă că, în timpul meditației, le apare un gând, un sentiment și/sau o imagine care sunt, evident, relevante sau utile în acel moment. Cu cât practicați mai mult acest exercițiu, cu atât aveți mai multe șanse de a primi mesaje clare și simple, pe care le puteți interpreta sau pe care le puteți înțelege.

După cum am menționat, unii primesc un răspuns, dar au impresia că mai degrabă „l-au inventat" decât l-au „recepționat". În opinia mea, cel mai bun lucru ar fi să aveți încredere în ceea ce se întâmplă, atât timp cât, în esență, simțiți că este un lucru pozitiv pentru voi. Orice temere că nu ați proceda corect blochează accesul la propria intuiție; încrederea în experiența personală facilitează acest acces. Așa că, dacă aveți impresia că inventați ceva, mergeți înainte, nu vă opriți. Este foarte posibil ca ceea ce „născociți" să fie relevant.

Am practicat recent acest exercițiu în cadrul unui grup și iată câteva exemple de „mesaje" pe care le-au primit participanții:

O femeie a primit mesajul: „Distrează-te mai mult!"

Femeia a văzut o imagine în care se dădea într-un carusel, urmată de o alta în care înota, noaptea, în apele calde ale Golfului Mexic.

*Acest gen de experiențe sunt vesele, creează o senzație fiind plăcută și apelează la simțuri, nu la rațiune. Femeia în fond este o ființă rațională, care a simțit că intuiția îi sugera să se bucure mai mult de latura ei fizică.*

O altă femeie a văzut un semn cu litere mari, pe care scria SĂNĂTATE.

*Avea unele probleme de sănătate și a interpretat acest semn ca pe un avertisment, care i-a amintit să-și canalizeze atenția pe afecțiunile ei medicale.*

Un bărbat s-a văzut stând pe o plajă însorită, de la malul oceanului. Sentimentul lui a fost ceva de genul: „Totul este bine."

O altă femeie a auzit cuvintele: „Ai încredere, nu-ți fie teamă."

*A interpretat acest mesaj ca pe un semnal să nu-și facă griji, să se relaxeze și să aibă încredere în propriile ei sentimente.*

O femeie a zărit imaginea unui urs mare, brun, puternic, atât de puternic, încât nici nu mai trebuia să fie agresiv.

*Este o imagine care îi apare frecvent, reprezentând forța ei personală, pe care învață s-o stăpânească. De data aceasta, ursul era încântat și fericit, aproape că dansa, pentru că femeia înregistrase recent un progres: și-a putut păstra tăria într-o situație dificilă.*

Unui bărbat i-au apărut aceste cuvinte: „Răspunsul este dragostea."

*Acest bărbat avusese recent o experiență tulburătoare și era foarte supărat. Aceste cuvinte i-au sugerat să nu se concentreze prea mult pe furia lui și să-și amintească de puterea de a ierta.*

Un bărbat și-a văzut imaginea într-o pajiște, împreună cu o femeie pe care o respecta. Ea era călare și îmbrăcată într-un costum de războinic/zeiță. El îi făcea o plecăciune reverențioasă. „Nu renunța la puterea ta", l-a spus femeia. „Nu mă venera atât de mult! Tu ești cavalerul meu!"

Bărbatul a simțit că acest semn are legătură cu obiceiul lui de a ceda în fața femeilor. Femeia din imagine reprezenta puternica lui latură feminină.

O femeie care, de obicei, este foarte pătrunzătoare a avut un sentiment de liniște interioară.

Unii recepționează un mesaj care este neclar sau care este greu de înțeles ori de interpretat. Nu vă chinuiți încercând să-l descifrați logic. La fel ca visele noastre, imaginile sau sentimentele care ne apar lucrează de obicei în subconștient. Nu vă lăsați obsedați de înțelesul lor. Gândiți-vă că operează la un nivel mai profund. Uneori, înțelesul se va clarifica mai târziu, în mod spontan.

De exemplu, o participantă la unul dintre seminarele mele a vizualizat, în timpul meditației sale, imaginea unui foc de un roșu aprins. Pe moment, nu și-a dat seama ce însemna. Două zile mai târziu, s-a trezit cu sentimentul că adunase în suflet prea multă mânie, pe care simțea nevoia să și-o exprime sau să și-o controleze. Intuiția o anunța care era următorul pas în procesul de tămăduire. Desigur, aceeași imagine poate avea o cu totul altă semnificație pentru altcineva.

Chiar dacă nu ați înțeles în mod conștient un mesaj intuitiv, nu vă faceți griji. Dacă este important, va reveni, într-un fel sau altul.

Dacă aveți impresia că nu ați recepționat niciun fel de sentiment, gând sau imagine ca răspuns la întrebarea pe care v-ați pus-o în timpul meditației, nu trebuie să vă îngrijorați nici de data aceasta. Iacă două posibile explicații:

1. Dacă sunteți novice sau dacă este prima dată când încercați acest exercițiu, veți avea nevoie de puțin timp și practică înainte de a vă simți suficient de relaxați și receptivi pentru a avea încredere în propria experiență.
2. Deseori, chiar și pentru cei mai experimentați și intuitivi dintre noi, mesajul de care avem nevoie nu vine în momentul în care îl cerem. Există, de multe ori, un răspuns „întârziat". Cerem în adâncul nostru un anume tip de călăuzire intuitivă și, pe moment, nu primim nimic. Dar, după câteva ore sau după câteva zile, putem avea o revelație spontană, un gând sau un sentiment care reprezintă, cu adevărat, răspunsul la întrebarea pe care am pus-o.

Interesant este faptul că intuiția ne poate răspunde la întrebarea noastră din interior, prin toate căile pe care le-am descris, dar la fel de probabil este să primim un răspuns și din ceea ce pare a fi o sursă externă.

De exemplu, puteți cere într-o dimineață un mesaj intuitiv în timpul meditației fără să primiți nicio informație. În acea seară, îndreptându-vă spre casă de la serviciu, veți avea poate impulsul să intrați într-o librărie. Când intrați în





librărie, veți descoperi că sunteți atrași de un anume raft. Luați o carte, o deschideți la întâmplare și citiți un paragraf. Dintr-odată, realizați că citiți exact ceea ce simțeați nevoia să auziți în acest moment al vieții voastre. De fapt, acesta este răspunsul la întrebarea pe care ați pus-o dimineața (deși, de multe ori, în această situație, uităm chiar că am cerut tocmai informația respectivă).

Iacă și un alt exemplu. Simțiți brusc impulsul de a vă suna un prieten cu care nu ați mai vorbit de multă vreme. În timpul conversației, prietenul vostru spune ceva care vă izbește și care vă ajută să înțelegeți pasul pe care trebuie să-l faceți în viață. La un moment dat, realizați că i-ați pus această întrebare sfetnicului vostru interior, cerând să vă clarifice direcția, și tocmai ați primit îndrumarea dorită.

Desigur, în aceste exemple se pare că înțelepciunea a venit din exterior. Dar de unde a venit impulsul de a intra în acea librărie și de a lua acea carte? Ce v-a făcut să vă sunați acel prieten? Ceva dinlăuntrul vostru v-a îndemnat să faceți pașii respectivi. Intuiția încearcă întotdeauna să ne conducă în direcția în care trebuie să mergem și va folosi orice metodă de care dispune pentru a ne ajuta.

## Abordarea problemelor speciale

Dacă practicați această meditație un timp și nu simțiți o legătură mai puternică cu intuiția voastră, iată câteva sugestii care vă pot ajuta.

Poate că vă dați prea mult silința să se întâmple ceva, în loc să lăsați lucrurile să curgă de la sine. Poate că faceți prea

mult caz pe această temă. Relaxați-vă și nu mai căutați ceva senzațional. Ascultați doar cu mai multă profunzime decât de obicei ce vă spune propriul simț al adevărului.

Încercați să nu vă lăsați prinși în nevoia de a obține un răspuns imediat. Viața este un proces în plină desfășurare, și poate că nu sunteți încă gata să luați o decizie sau să vă stabiliți o direcție precisă. Poate că sunteți „în curs de". Forța călăuzitoare interioară ne dă rareori informații pe termen lung; de obicei, ne arată ce avem nevoie pe moment. Uneori, acest sfetnic ne poate spune „Așteaptă, nu face nimic, permite-ți un răgaz de confuzie." Când lucrurile trebuie să se limpezească, se vor limpezi de la sine.

Dacă vă simțiți blocați o perioadă mai lungă de timp, aveți probabil nevoie de vindecare emoțională. Când ne stăpânim emoțiile, este aproape imposibil să intrăm în contact cu sentimentele noastre intuitive. Dacă simțiți că aveți probleme de acest fel, găsiți un terapeut bun sau un grup de sprijin și începeți să învățați cum să vă eliberați și să vă exprimați emoțiile. După o perioadă de vindecare emoțională, veți putea intra automat în legătură cu intuiția voastră. (Vezi capitolul nouă pentru mai multe informații privind subiectul abordat aici.)

## Verificarea sistematică a intuiției

Odată ce ați învățat să vă relaxați, să vă cufundați în sinele vostru, să cereți un mesaj intuitiv și să fiți atenți la ceea ce primiți, fie pe moment, fie mai târziu, puteți începe să integrați acest proces, de-acum firesc, în viața de zi cu zi.





În mijlocul unei zile agitate, nu aveți poate timp să stați jos și să meditați. Totuși, puteți învăța să „vă verificați" intuiția în mod regulat, pe tot parcursul zilei.

Această „verificare" se poate face luând câte o mică pauză din când în când și analizându-vă un moment sentimentele și senzațiile lăuntrice.

Iată un exercițiu rapid și simplu, care vă poate ajuta să păstrați legătura cu intuiția voastră chiar și în mijlocul unei activități încărcate. Îl puteți practica la birou sau în mașina parcată pentru scurt timp, înainte de a sosi undeva sau după ce ați plecat de undeva.

O metodă excelentă de a vă asigura un moment de liniște și intimitate este de a merge la baie pentru a face acest exercițiu. Evident, ar fi și mai bine dacă vă puteți plimba un minut sau dacă ați putea sta în aer liber; oricum, nu așteptați să găsiți un moment prielnic, dacă nu vă e la îndemână. Faceți exercițiul oriunde și oricând puteți.

### Meditație rapidă pentru verificarea intuiției

Închideți ochii și inspirați adânc, expirând încet. Observați la ce vă gândiți. Observați cum se simte corpul vostru în acest moment. Cum vă simțiți din punct de vedere emoțional? Simțiți că viața curge lin, urmându-vă propria energie, sau vă simțiți stresați, indeciși, prost dispuși?

Inspirați din nou adânc, expirați încet și lăsați-vă conștiința să se deplaseze într-un loc ascuns dinlăuntrul vostru. Există

ceva la care ar trebui să fiți atenți și care v-ar ajuta să vă simțiți mai conectați la sinele vostru? Vreun presentiment de care trebuie să fiți conștienți? Indiferent dacă nu primiți vreo informație precisă, bucurați-vă de un moment de repaus înainte de a vă continua activitatea.

Nu contează prea mult ce se întâmplă în timpul acestui exercițiu. Doar faptul că vă rezervați un moment pentru a fi cu voi înșivă și a vă racorda la sentimentele voastre ascunse vă va regenera și, foarte probabil, vă va ajuta să fiți mai prezenți în „clipa de acum". Cu cât suntem mai prezenți și mai conectați la ființa noastră, cu atât avem mai multe șanse de a recunoaște și de a ține seama de sentimentele intuitive și, în cele din urmă, de a fi mai eficienți în ceea ce facem.

Pentru a vă aminti mai ușor să faceți acest exercițiu, puneți la vedere, acasă sau la birou, câte un memento: bilețele pe care le scrieți pentru voi înșivă, o poezie, un tablou ori un obiect simbolic care vă sugerează legătura cu intuiția voastră. Poate că veți dori să schimbați, din când în când, locul acestor mici obiecte, astfel ca ele să pară proaspete și noi și să nu fie trecute cu vederea sau să se piardă în mediul ambient.

Nu uitați că înțelepciunea intuitivă este întotdeauna acolo, în sinele nostru și la dispoziția noastră. Poate că nu vom fi tot timpul capabili să o consultăm, de obicei pentru că suntem prea captivați de activitățile noastre, de gândirea noastră, de emoțiile noastre. E normal; face parte din ciclul pe care îl traversăm.





Dacă veți repeta frecvent acest exercițiu sau unul asemănător, veți începe să puneți bazele unei relații cu sinele vostru intuitiv, care vă va răspunde din ce în ce mai des și din ce în ce mai limpede.

Dacă vă puteți forma obiceiul de a vă controla mesajele intuitive cel puțin la fel de frecvent cum vă verificați mesajele telefonice, veți fi în mare formă!

## Aplicarea verificării intuitive

Această verificare intuitivă poate fi aplicată în multe situații. Iată un exemplu.

Acum câteva zile, una dintre clientele mele se îndrepta cu mașina spre serviciu, când a făcut o pană de cauciuc. Primul ei impuls a fost acela de a-și suna soțul, să vină s-o ajute, dar ceva în sinea ei i-a spus: „Oprește-te un moment, ajutorul e chiar aici." A ascultat acest sentiment, s-a calmat un moment, s-a uitat în jur și, în câteva minute, a fost abordată de un cuplu tânăr, dispus să o ajute. Nu au trecut douăzeci de minute și era din nou la volan.

Dacă putem deprinde obiceiul de a lua o pauză, de a ne verifica îndrumările interioare, pe parcursul zilei, vom găsi deseori răspunsuri la multe dintre problemele noastre.



*Capitolul șase*



# CUM SĂ DĂM CURS INTUIȚIEI

Până acum, am discutat, în primul rând, despre ascultarea intuiției – despre a învăța cum să aveți acces la ea în viața de zi cu zi și cum să îi acordați atenție cât mai des posibil.

Cu toate acestea, una e să asculți sau să percepi intuiția și cu totul alta este să riști să acționezi în conformitate cu ce îți spune ea. Aici apare provocarea. Ne întrebăm dacă putem manifesta cu adevărat suficientă încredere în acest presentiment sau bănuială pe care o avem, pentru a fi capabili să acționăm în mod practic, substanțial. Ne temem că am putea face o cumplită greșeală. Este posibil ca, înlăuntrul nostru, să acționeze și alte voci, contradictorii.

Ceea ce ne împiedică să avem încredere în simțul nostru intuitiv și să acționăm ghidați de el este faptul că, de obicei, nu primim decât acea informație de care avem nevoie pe moment. Ar fi mult mai simplu dacă o persoană înțeleaptă ar veni și ne-ar explica exact ce ar trebui să facem, ce consecințe ar avea acțiunea noastră și ce urmează să facem după

aceea. Sau dacă ne-ar coborî din ceruri un manuscris, care să prevadă întregul plan al vieții noastre, plus instrucțiuni pe termen lung. Acest gen de asigurări ar veni, cu siguranță, în ajutorul acelei laturi a ființei noastre care vrea să țină totul sub control și să știe cu exactitate ceea ce facem. Din păcate, intuiția nu operează așa. Este adevărat că, din când în când, printr-o străfulgerare intuitivă, putem întrezări o fărâmă de viitor sau imaginea de ansamblu a vieții noastre. Astfel de momente vor apărea, cel mai probabil, după o mai mare dezvoltare intuitivă. Iar când se vor manifesta cu adevărat, vor fi extrem de utile și încurajatoare.

În cea mai mare parte a timpului însă, capacitatea noastră intuitivă operează clipă de clipă, oferindu-ne doar acea informație sau acel stimul de energie de care avem nevoie acum, în momentul de față. Dacă vom ține, pas cu pas, seama de intuiție, următorul impuls ne va arăta ce trebuie să facem în continuare. Acționând constant în conformitate cu îndrumările interioare, în fața noastră se va așterne drumul care ne va duce exact în direcția în care trebuie să mergem.

De obicei, ne dăm seama mai bine de acest proces nu în momentul în care are loc, ci privind retrospectiv. În clipa respectivă, avem senzația că pășim în necunoscut, fără a ști cu certitudine ce facem sau de ce facem ceea ce facem. Ne vom simți poate nesiguri și un pic cam speriați, dar incitați și plini de viață. Este nevoie de curaj pentru a merge înainte, fără a ști cu siguranță unde vom ajunge.





Când învățați să dați curs intuiției, este foarte important să începeți cu pași mărunți, până veți căpăta încredere și îndemânare. Nu este recomandabil să luați vreo decizie majoră cât timp vă aflați în faza inițială de exersare! Nu renunțați brusc la o slujbă, doar pentru că aveți impresia că așa vă dictează intuiția. Acel mesaj poate veni din altă parte a conștiinței voastre. Dacă de-abia acum învățați să vă urmați intuiția, încercați să amânați pentru un timp deciziile importante, până când veți dobândi experiență. Dacă trebuie să luați o decizie marcantă, cântăriți cu atenție, luând în considerare nu numai fiecare simț intuitiv, ci și diverși alți factori.

Între timp, practicați lucruri mărunte, care, întâmplător, sunt de multe ori mai importante și mai semnificative decât am crede inițial. Când sunteți puși în fața unei alegeri sau a unei decizii simple, de genul cu ce să vă îmbrăcați, pe ce traseu să mergeți, unde să luați masa de prânz, dacă să vă sunați sau nu un prieten, sau ce film să vizionați, țineți-vă gândurile în frâu pentru câteva secunde și analizați-vă sentimentele interioare. În loc să faceți o alegere bazându-vă pe raționamentul logic, pe ceea ce credeți că este „corect" sau pe ce ar crede alții că este corect, încercați să vă ghidați după simțul intuitiv. Formați-vă obiceiul de a vă verifica mai întâi intuiția și de a avea încredere în voi înșivă.

Formați-vă și obiceiul de a nota cum vă simțiți atunci când vă bazați pe intuiție și lucrurile se sfârșesc cu bine. Acest obicei vă va oferi un punct de referință, care vă poate ajuta pe viitor să „deschideți" canalul intuitiv. În scurt timp, vă veți familiariza cu sentimentul intuiției voastre.

Dacă intuiția vă spune să acționați într-un anume fel sau să vă îndreptați într-o anumită direcție, iar aceste îndemnuri sunt ușor de urmat și nu vă perturbă activitatea, atunci nu veți pierde nimic dacă încercați să le dați curs. Lăsați-vă antrenați de spiritul aventurii, pentru a vă dezvolta mai bine capacitatea intuitivă.

De exemplu, ați aflat că un orator va ține o conferință despre un subiect care vă e total necunoscut, dar care vă trezește o undă de interes, așa că mergeți la conferință din curiozitate. Veți descoperi poate că subiectul este interesant și relevant pentru viața voastră. Sau poate vă va enerva și oratorul, și subiectul, dar veți da peste un vechi prieten pe care sunteți încântați să-l revedeți. Sau, în drum spre sala de conferințe, veți trece poate pe lângă o grădină splendidă și vă gândiți să vă amenajați una proprie. Când vă urmați intuiția, nu sunteți niciodată siguri care va fi recompensa; de obicei, este una foarte diferită de cea la care ne așteptăm.

În acest exemplu, există și posibilitatea ca experiența respectivă să vi se pară lipsită complet de orice valoare și să vă întrebați ce v-a îndemnat să vă duceți. Când învățăm să acționăm pe baza intuiției, este important să ținem evidența feedback-ului pe care ni-l transmite felul în care evoluează lucrurile. Când ținem cu adevărat cont de intuiție, lucrurile par să se rezolve cu ușurință, nestingherit. Parcă s-ar deschide nenumărate uși în fața noastră. Asta nu înseamnă că, ori de câte *ori* ne ghidăm după intuiție, avem parte numai de experiențe favorabile (și vom discuta despre asta mai târziu), dar, de cele mai multe ori, așa se întâmplă.





Dacă simțiți că, deși v-ați bazat pe intuiție, rezultatul nu a fost cel scontat, sau nu găsiți nimic remarcabil în experiența pe care o trăiți, există mai multe explicații. Poate că interpretați greșit sau înțelegeți greșit îndemnul interior. Poate că v-ați ghidat după un sentiment sau o voce diferită, care nu este, de fapt, intuiția voastră. Sau poate că vă urmați intuiția, dar procesul poate fi mai complicat decât v-ați așteptat. Sau poate că ceea ce se întâmplă nu vi se pare, deocamdată, semnificativ sau nu realizați unde vă va duce în cele din urmă.

Cu mulți ani în urmă, m-am îndrăgostit de insula hawaiiană Kauai. Am închiriat un imobil mai spațios, pentru a conduce un atelier de lucru acolo pe durata unei veri, apoi m-am hotărât să cumpăr o casă în care să locuiesc din când în când și să înființez o pensiune pentru clienții mei. Am descoperit, în scurt timp, o proprietate de vânzare, care corespundea intențiilor mele. Casa era oarecum ciudată, dar m-am convins că totul va fi bine. Am plasat o ofertă bună și eram sigură că vânzarea se va face în folosul meu. Începusem deja să mă gândesc la ea ca la casa mea și eram foarte fericită și entuziasmată de acest gând.

Câteva zile mai târziu, am aflat că altcineva făcuse o ofertă în bani gheață și cumpărase casa chiar de sub nasul meu. Am fost complet șocată și demoralizată. Casa „mea" fusese vândută altcuiva! Eram foarte indignată și simțeam că intuiția mă derutase.

Puțin mai târziu, am descoperit că imobilul pe care îl închiriasem, deși oficial nu era pe piață, era disponibil la un preț rezonabil. Un antreprenor, prieten de-al meu, mi-a arătat cum putea fi renovat pentru a servi intereselor mele. În acel moment, am realizat că problemele pe care le ridica prima casă ar fi fost mult mai serioase decât prevăzusem inițial. În setea mea de a o cumpăra, îmi ignorasem îndoielile mele intuitive. Așa că „marele dezastru" m-a salvat de fapt de la o mare greșeală, iar intuiția m-a ghidat spre locul potrivit. Am cumpărat imobilul care a devenit, pentru mulți ani, căminul meu drag.

În următoarele capitole vom vedea cum vă puteți regla abilitatea de a recunoaște, interpreta și acționa pe baza îndrumărilor intuitive. Totuși, nu o luați prea serios și amuzați-vă în timp ce practicați.

## Exercițiu pentru înlăturarea obstacolelor

Cei mai mulți dintre noi se tem de posibilele consecințe pe care le-ar putea avea o acțiune făcută sub impulsul intuiției. Luați-vă agenda sau o coală de hârtie și notați fiecare motiv posibil pentru care vă e teamă sau ezitați să dați curs intuiției. Oricând descoperiți o nouă motivație a temerilor voastre, adăugați-o pe listă.





## Exercițiu pentru încrederea în voi înșivă

Iată un exercițiu pe care vi-l sugerez doar pentru amuzament.

Timp de o zi, de o săptămână, ori pentru un interval definit pe care îl alegeți, pretindeți sau imaginați-vă că simțul vostru intuitiv este sută la sută corect. Și lăsați-vă conduși de el în toată această perioadă.

Am încercat personal acest exercițiu și a fost minunat. Pentru scurtă vreme, am renunțat la toate îndoielile mele și am presupus doar că, indiferent ce îmi spunea intuiția sau indiferent ce credeam că îmi spune intuiția, era sută la sută corect, și am acționat ghidându-mă după ea. Am descoperit că, odată ce pornisem pe acest drum, nu mai doream să mă întorc la vechiul meu stil de a trăi.



*Capitolul șapte*



# INTERPRETAREA MESAJELOR INTUITIVE

Nu este ușor să înțelegem întotdeauna exact ce ne spune intuiția sau în ce direcție încearcă să ne îndrepte. Adevărata noastră intuiție este întotdeauna corectă, dar nu știm mereu cum s-o interpretăm. Singura metodă de a vă dezvolta această abilitate constă în a exersa și a învăța din rezultate. Trebuie să fiți dispuși să faceți unele „greșeli", să încercați ceva și să „eșuați", poate chiar să vă simțiți ridicoli.

Nu uitați că, deși ne referim deseori la intuiție ca la „vocea noastră interioară", nu este o voce care ne vorbește în cuvinte. Cel mai probabil, o percepem ca pe un sentiment – poate ca pe un presentiment sau ca pe sentimentul că ceea ce ne-am pus în gând este bine sau rău. Câteodată, poate îmbrăca forma unei cunoașteri interioare, referitoare la un subiect anume sau la o acțiune. Deseori, o simțim ca pe o formă de energie, care ne creează sentimentul că forța noastră vitală încearcă să ne îndrepte într-o anumită direcție, sau, din contră, ne blochează deplasarea într-o anumită direcție.

Intuiția este rareori dramatică, grandioasă sau mistică. În general, este un sentiment natural și normal. Uneori, se poate traduce simplu prin sentimentul că „*Vreau* să fac asta" sau „*Nu vreau* să fac asta".

Unul din cele mai provocatoare aspecte ale dezvoltării intuiției este de a învăța să distingem intuiția de alte voci sau energii interioare. Vom analiza acest aspect în capitolul următor.

Indiferent cât de mult ați încerca să vă bazați pe intuiție, la mijloc va exista întotdeauna un sentiment de nesiguranță și de risc. Rareori aveți senzația unei „certitudini". Din acest motiv, vă sfătuiesc să începeți cu pași mici, până când veți căpăta suficientă încredere pentru a da gir intuiției voastre în aspectele mai importante ale vieții. Fie că este vorba despre o problemă minoră, fie de una majoră, dacă sunteți dispuși să riscați și să vă luați după ceea ce simțiți că este bine pentru voi și să vă asumați riscul unor greșeli, veți învăța mai repede, urmărind cu atenție ce merge bine și ce merge rău. Dacă ezitați prea mult, de teama de a nu greși, atunci vă va lua o viață, dacă nu și mai mult, să dobândiți încredere în intuiția voastră.

Pentru a învăța cum să vă urmați intuiția cu acuratețe, încercați să vă ghidați după ceea ce credeți că este intuiție și apoi să vedeți ce rezultate aveți. Urmăriți feedback-ul pe care vi-l dă viața și învățați din el.

Cel mai adesea, când vă urmați energia intuitivă, simțiți că „urmați cursul vieții". Lucrurile se desfășoară lin și ușor,





șansele vă fac cu ochiul și aveți impresia că sunteți în locul potrivit la momentul potrivit, făcând ceea ce trebuie. Veți trăi sentimentul sincronizării cu alte persoane sau evenimente. De multe ori, lucrurile se întâmplă aproape miraculos. Veți trăi poate și sentimentul profund al intervenției unei forțe superioare: aparent, nicio ființă omenească nu ar fi putut orchestra lucrurile atât de perfect.

În urmă cu câțiva ani, căutam pe cineva care să lucreze în biroul meu. Într-o seară, conduceam un seminar în apropiere de locuința mea și am avut sentimentul intuitiv că ar trebui să menționez dorința de a-mi găsi un asistent – simțeam că ar putea fi cineva din grupul prezent care s-ar potrivi cerințelor. Dar am uitat să fac anunțul și nu mi-am amintit decât după încheierea seminarului și după ce am plecat. Eram necăjită că uitasem, deoarece avusesem pregnant sentimentul că în seara aceea urma să găsesc persoana potrivită.

Când ieșeam din clădire, s-a apropiat de mine o femeie care participase la seminar și care m-a întrebat dacă nu cumva am nevoie de o asistentă! Avusese presentimentul că era sortită să lucreze cu mine. După cum s-a dovedit, avea calificarea necesară pentru postul vizat. Ulterior, a devenit directorul meu comercial și lucrăm împreună chiar și în ziua de azi.

Când lucrurile se desfășoară lin și armonios ca în acest caz, viața ne trimite un puternic feedback, care ne arată că interpretăm corect intuiția și că o urmăm riguros.

Desigur, nu întotdeauna este atât de limpede și de ușor. Câteodată, ne trezim pe un drum cu hârtoape, care ne

derutează, și ne dăm seama cu greu dacă ne ghidăm sau nu cu adevărat după îndrumările lăuntrice.

O explicație ar fi că intuiția ne direcționează adesea pe o cărare foarte diferită de cea la care ne așteptam. Și atunci, ne gândim imediat că facem o greșeală, pentru că lucrurile nu ies așa cum ne-am planificat sau așa cum am crede că ar trebui să fie.

Rațiunea ne spune, de exemplu, că ar trebui să acționăm în mod logic, pornind din punctul A spre punctul B și apoi spre punctul C, în timp ce intuiția ne poate îndemna să sărim cu totul peste punctul B și să ajungem direct în punctul C, prin ușa din spate! Sau, și mai derutant, am putea să nu mai ajungem deloc în punctul C, ci în punctul Z, pe care nici măcar nu îl luasem în considerație. Nu uitați că intuiția ne facilitează accesul la mult mai multe informații decât cele pe care le primim prin facultatea rațională.

În același timp, cei mai mulți dintre noi speră ca drumul lor în viață să fie cât mai ușor și încearcă să evite dificultățile și provocările. Pentru că forța noastră călăuzitoare încearcă însă în permanență să ne îndrume în direcția unei dezvoltări optime, uneori ne va arunca tocmai în mijlocul acelei provocări pe care speram s-o evităm.

Să presupunem, de exemplu, că simțiți o oarecare insatisfacție la locul de muncă și cereți intuiției voastre să vă arate cum să vă îmbunătățiți situația. Simțiți, pe loc, imboldul de a sugera câteva schimbări ce ar putea fi făcute în cadrul serviciului. Lucrurile par să se îmbunătățească. Dintr-odată, șeful vă anunță că departamentul vostru își reduce personalul





și ați rămas fără slujbă! Nu știți unde să căutați alta sau de unde veți face rost de bani. Sunteți șocați și speriați și vă întrebați dacă nu cumva sugestiile pe care le-ați făcut sunt motivul pentru care ați fost concediați. Poate că ați făcut o greșeală îngrozitoare încercând să vorbiți deschis și să vă îmbunătățiți situația!

După două săptămâni de apatie, vă adunați forțele și începeți să vă căutați de lucru. Dar nimic nu vă tentează. Într-o zi, un văr de-al vostru vă sună să vă anunțe că vine în oraș cu un prieten și vă invită să luați masa împreună. Prietenul lui intenționează să-și deschidă o filială în orașul vostru, vă înțelegeți bine împreună și, în curând, aveți o nouă slujbă pe care o îndrăgiți.

În toți acești ani în care i-am învățat pe oameni să-și asculte intuiția, am auzit nenumărate povești ca aceasta, în care o întâmplare aparent fără rezolvare sau chiar dezastruoasă își găsește, în cele din urmă, un final neașteptat și fericit.

Intuiția noastră încearcă întotdeauna să ne ducă acolo unde trebuie să mergem, prin cele mai bune metode. Uneori însă, aceste metode presupun renunțarea la lucruri de care suntem foarte atașați și, pe moment, avem senzația că viața noastră se destramă. Dar, dacă suntem forțați să renunțăm la ceva, există, categoric, și o explicație: fie nu mai avem nevoie de acel ceva, fie este timpul ca lucrul respectiv să-și schimbe forma.

Când privim înapoi la viețile noastre, putem vedea retrospectiv de ce a trebuit să trecem prin anumite momente dificile și cum acestea ne-au condus, în cele din urmă, spre

un final fericit. În momentul în care suntem confruntați însă cu o traumă, ne este greu să acceptăm această explicație. Aici intervine încrederea. Cu cât ne ghidăm mai des după intuiție și vedem cum se rezolvă lucrurile pe termen lung, cu atât avem mai multă încredere în mecanismul respectiv.

Dacă nu sunteți siguri că intuiția este cea care vă împinge să faceți un anumit pas, puteți cere o clarificare. Spuneți-i ghidului vostru interior: „Bun, cred că asta este ceea ce vrei să fac, așa că am s-o fac. Dacă nu este bine, te rog, oprește-mă cumva. Dă-mi un semn clar că nu asta ar trebui să fac."

Sau îi puteți spune exact pe dos: „Cred că, până la urmă, nu vrei să fac asta. Dacă vrei s-o fac, încurajează-mă. Dă-mi un semn clar că asta este ceea ce vrei să fac." Dacă cereți o astfel de lămurire, de obicei veți primi un semn suplimentar, dinlăuntrul vostru sau dinafară, sau veți simți – ori nu – un stimul de energie.

## Lăsați să curgă forța vieții!

Veți ști, categoric, că acționați conform intuiției dacă, în acele momente, vă simțiți mai însuflețiți! Când vă ascultați sentimentele intuitive și țineți seama de ele, parcă o forță vitală curge prin venele voastre. Aveți, literalmente, mai multă energie.

Când nu dați ascultare intuiției, sau acționați împotriva îndemnurilor ei, veți descoperi poate că simțiți o oarecare greutate, o lipsă de energie, un fel de apatie. Motivul? Forța vieții încearcă să iasă la suprafață și să vă împingă într-o anumită direcție, dar este blocată.





Când nu ne lăsăm călăuziți de fluxul energiei noastre, viața devine o luptă. E ca și cum am încerca să înotăm tot timpul împotriva curentului. Totul devine stresant și, în cele din urmă, se va răsfrânge asupra gândurilor, emoțiilor și corpurilor noastre. În plus, legătura cu sursa noastră spirituală este întreruptă.

Pe de altă parte, cu cât ne simțim mai încărcați de forța vitală, dând ascultare ghidului nostru interior, cu atât corpul nostru este mai sănătos și mai viguros, cu atât mintea noastră este mai limpede și mai relaxată și ne simțim mai împliniți spiritual.

O metodă excelentă de a practica dezvoltarea intuiției constă în a nota dacă v-ați simțit mai revigorați după ce ați respectat un impuls interior. Observați, totodată, dacă, atunci când nu țineți seama de sentimentul intuitiv, vă simțiți deprimați, amorțiți, lipsiți de energie și forță.

Să presupunem, de exemplu, că sunteți genul de persoană căreia îi este greu să-și exprime opiniile sau sentimentele. Discutați cu cineva și ați vrea să-i spuneți ceva, dar teama sau nesiguranța vă oprește. Simțiți apoi că vă apasă ceva. Încercați să nu vă criticați pentru că nu ați spus ce gândeați. Constatați doar lipsa de energie pe care o resimte corpul. În cele din urmă, vă dați seama că nu merită să vă chinuiți așa și riscați să vorbiți deschis. Indiferent ce răspunde cealaltă persoană și indiferent ce emoții veți trăi, vă veți simți foarte probabil mai energici și mai puternici.

Pe de altă parte, dacă sunteți genul de persoană care spune întotdeauna ce gândește și își exprimă liber gândurile

și sentimentale, vă veți trezi în situația în care Intuiția vă îndeamnă să nu spuneți nimic. Dacă vă perpetuați stilul de a vorbi, veți simți poate o pierdere a energiei. Dacă veți ține cont de intuiție și veți tăcea, veți descoperi că trăiți un sentiment – senin și totuși însuflețit – de automulțumire.

Călăuza noastră interioară încearcă întotdeauna să ne îndrume în direcția unei mai mari autodezvoltări, așa că uneori ne va îndemna să facem exact contrariul a ceea ce facem de obicei. Dacă suntem atenți la ceea ce ne animă, vom descoperi că, de multe ori, această însuflețire ne este dată din exprimarea unor aspecte personale diferite de cele cu care suntem obișnuiți.

Un student de-al meu, de exemplu, era îngrozit de ideea de a vorbi în public. Intuiția lui l-a îndemnat să se înscrie la Toastmasters*. Odată ce și-a învins spaimele inițiale, era încântat să vorbească în fața unui public!

Cu cât vă lăsați mai mult ghidați de intuiție, cu atât intuiția pare să devină mai puternică. Dacă îi veți acorda mai multă atenție, vocea ei va deveni mai sonoră și mai limpede.

## A face și a exista

Am descoperit că cei mai mulți dintre noi se trezesc în fața celei mai mari dileme atunci când intuiția ne spune să nu facem ceva. Avem poate o idee despre ce ar trebui să

* Toastmasters International, o organizație nonprofit, cu aproximativ 235 000 de membri și filiale în 92 de țări, care îi învață pe oameni să-și dezvolte abilitățile de comunicare, în special în fața unui public. (n.trad.)





facem, dar descoperim că, pur și simplu, nu există în noi energia necesară. Încercăm să ne convingem s-o facem, dar fără rezultat. Automat, ne gândim că e ceva în neregulă cu noi, și va trece ceva timp până vom recunoaște că viața încearcă să ne transmită un mesaj: că nu aceasta este linia pe care ar trebui să mergem în momentul de față.

Suntem și mai deconcertați atunci când descoperim că fluxul energiei pare să nu se deplaseze în nicio direcție. Nimic din ceea ce încercăm să facem nu pare să dea rezultate, sau totul pare să necesite un efort imens.

Condiționați de cultura noastră, avem impresia că trebuie întotdeauna să facem ceva productiv în plan extern. Suntem extrem de motivați și trăim cu sentimentul că, în fiecare moment, trebuie să realizăm ceva. Am pierdut valoarea de a exista – de a ne odihni, de a ne relaxa, de a contempla, de a explora tărâmurile sufletului, în general, de a ne completa. Ne-am pierdut echilibrul sufletesc. Cred că acesta este și motivul pentru care atât de mulți oameni dezvoltă sindromul oboselii cronice și alte afecțiuni asociate cu el. Câteodată, organismul nostru se vede nevoit să ne oblige să ne oprim.

Intuiția noastră încearcă poate să ne arate cum să ne dezvoltăm capacitatea de a ne relaxa și de a fi prezenți în clipa de acum. Se întâmplă deseori ca, atunci când oamenii încep să acorde atenție ghidului lor interior, să traverseze o perioadă în care simt nevoia să nu facă nimic. Poate fi chiar îngrijorător dacă nu înțelegem ce se întâmplă. Mulți studenți și clienți de-ai mei au ales să-și ia un concediu de o lună,

de câteva luni sau chiar de un an pentru a-și acorda răgazul de a se odihni sau de a explora noi posibilități. Evident, majoritatea nu-și pot permite asemenea lux. Și totuși, de fiecare dată când acesta este pasul pe care trebuie să-l facem, mă uimește cum problemele financiare par să se rezolve de la sine. Odată ce capitulăm în fața timpului de a exista – chiar și numai pentru câteva ore – și ne simțim reîncărcați, energia noastră va începe din nou să ne împingă în acțiune, de cele mai multe ori într-o nouă direcție creatoare.

Pe măsură ce învățăm să ne ascultăm sentimentele intuitive și să ne ghidăm după ele, știm cu adevărat să ne urmăm propria energie și atunci când este în mișcare, și atunci când se odihnește. Când suntem receptivi și sensibili la acest flux energetic, avem parcă senzația că forța vitală ne învârte într-un dans amețitor.

### *Exercițiu de conștientizare a energiei*

Obișnuiți-vă să notați cum vă simțiți și ce se întâmplă cu energia voastră și atunci când țineți seama de îndemnurile intuitive, și atunci când nu țineți seama de ele. Mulți constată că energia lor se simte blocată sau amorțită atunci când nu acționează după cum le sugerează intuiția și sunt mult mai plini de viață atunci când o fac. Același lucru este valabil și pentru voi?





*Capitolul opt*



# CUM SĂ DISTINGEȚI INTUIȚIA DE ALTE VOCI INTERIOARE

Ori de câte ori îi vorbesc unui grup despre dezvoltarea intuiției, mi se pune invariabil aceeași întrebare: „Cum fac distincție între intuiție și alte gânduri sau sentimente?" Întrebarea este, cu adevărat, foarte importantă.

Cu ani în urmă, obișnuiam să mă refer la intuiție ca la „vocea noastră interioară", până când am început să realizez că înăuntrul nostru activează mai multe voci. De obicei, aceste voci se află în conflict una cu alta, iar uneori, încercarea de a descifra care dintre ele este intuiție și care nu vă poate deruta complet. Dar, cu puțină practică, putem învăța să distingem sentimentul sau energia pe care ni le transmite ghidul nostru intuitiv de alte părți din ființa noastră.

Pe când încercam să lămuresc toate aceste aspecte, am fost inițiată în opera doctorilor Hal și Sidra Stone, creatorii Psihologiei sinelui și ai extraordinarului Dialog al Vocilor. Opera lor m-a ajutat extrem de mult și am integrat-o în propriile mele cursuri. Hal și Sidra Stone au devenit mentori și profesori importanți pentru mine.

De la Hal și Sidra am învățat că în structura personalității noastre coexistă mai multe subpersonalități diferite, sau „euri", fiecare având energia și vocea proprie, distinctă.

Prin Dialogul Vocilor putem învăța să comunicăm cu aceste subpersonalități și să descoperim de ce sunt acolo și ce au să ne ofere. Putem înțelege astfel ce se întâmplă cu adevărat în sufletul nostru, iar acest dialog ne poate ajuta să trăim mai mult în cunoștință de cauză.

Vocea noastră intuitivă este unul dintre aceste „euri" interioare, pe care învățăm cum să îl accesăm sistematic. Nu trebuie să folosiți Dialogul Vocilor pentru a vă obișnui să distingeți intuiția de alte voci interioare, dar el vă poate ajuta să înțelegeți mai bine diferitele subpersonalități care alcătuiesc personalitatea voastră.

Materialul pe care îl prezint în acest capitol este extras din lucrarea doctorilor Stone.

Toți ne naștem ca microcosmosuri ale universului, purtând un număr infinit de calități arhetipale sau energii interioare. Una dintre cele mai importante sarcini ale noastre în viață este aceea de a dezvolta și exprima cât mai multe dintre aceste energii, astfel încât să ne putem simți întregiți și să experimentăm întreaga gamă a potențialului nostru. Într-un fel, e ca și cum înlăuntrul nostru ar trăi mai multe firi, fiecare având propria sarcină și propriul scop.

Fiecare om și-a dezvoltat în exces anumite subpersonalități. Sunt cele cu care ne identificăm foarte mult și cele pe care le prezentăm lumii. Acestea sunt subpersonalitățile noastre principale. Avem și subpersonalități de care ne temem, de





care ne este rușine sau care, într-un fel, ne stânjenesc și pe care încercăm să le ținem ascunse. Acestea se numesc subpersonalități renegate și alcătuiesc ceea ce Carl Jung numea „latura umbrită" a personalității noastre.

Dacă vă identificați, de exemplu, cu calitatea de a fi puternici, încrezători în sine și muncitori, atunci unele dintre subpersonalitățile voastre principale ar reprezenta, probabil, vocea puterii, eul independent și eul activ (cel care ne împinge să ne realizăm țelurile și să obținem succesul). Subpersonalitățile voastre renegate sunt, probabil, opusul acestor energii – copilul vulnerabil, de exemplu, și, eventual, „pierde-vară", sau cel căruia îi place doar să se relaxeze și să existe, pur și simplu.

Subpersonalitățile noastre principale sunt cele care iau, în general, majoritatea deciziilor și care ne conduc viața. Scopul lor este de a încerca să ne mențină în siguranță, de a ne face plăcuți celor din jur și de a ne asigura succesul. Ele își dau toată silința să țină ascunse și sub control subpersonalitățile noastre renegate, deoarece se tem că energiile renegate ne vor dăuna sau ne vor submina viața. Puțini oameni sunt conștienți de acest proces interior; totul se petrece la nivelul subconștientului.

Adevărul e că toate energiile noastre – principale și renegate – sunt esențiale și fac parte din noi. Avem nevoie de toate pentru a ne simți întregiți și împliniți.

Dacă, de exemplu, vă identificați prea mult cu calitatea de a acționa și de a întreprinde ceva, trebuie să vă dezvoltați polaritatea opusă – calitatea de a vă relaxa și destinde – pentru

a putea crea un echilibru. Dacă sunteți o persoană generoasă, probabil că trebuie să învățați să primiți.

Cum devenim conștienți de multiplele noastre subpersonalități și cum le echilibrăm în viața de zi cu zi?

Primul și cel mai important pas constă în recunoașterea subpersonalităților noastre principale. Cu ce calități și energii vă identificați cel mai mult? Puteți remarca deja acele subpersonalități care vă influențează prioritar deciziile și care vă conduc viața?

De exemplu, dacă sunteți genul de persoană deosebit de sensibilă la nevoile și sentimentele celorlalți și vă treziți deseori făcându-le daruri celorlalți, probabil că „inimosul" este una din subpersonalitățile voastre principale. Dacă așa stau lucrurile, vă veți găsi deseori în postura de a avea grijă de cineva, fără a lua această decizie în mod conștient. Această subpersonalitate se manifestă fără ca voi să vă dați seama. Odată ce deveniți conștienți de acest proces, puteți avea un cuvânt de spus.

Vrem să ne onorăm și să apreciem subpersonalitățile noastre principale pentru cât de mult au făcut pentru noi și, totuși, nu vrem să ne identificăm complet cu ele. De îndată ce devenim conștienți de ele ca *energii care ne aparțin* și nu ca *cine suntem noi*, începem să dezvoltăm ceea ce se cheamă *egoul conștient*. Acesta este abilitatea de a recunoaște și de a stăpâni toate subpersonalitățile noastre diferite, astfel încât să putem opta în mod conștient pe care dintre ele le scoatem la suprafață într-un anumit moment.





Odată ce devenim conștienți de subpersonalitățile noastre principale, încep să iasă la suprafață subpersonalitățile renegate. Subpersonalitățile principale rămân, de obicei, calitățile noastre cele mai puternice, dar, pe măsură ce integrăm energia din subpersonalitățile ascunse anterior, ne vom simți mai echilibrați și viața noastră începe să funcționeze mai bine. Detașarea de subpersonalitățile noastre principale, dezvoltarea egoului conștient și recunoașterea subpersonalităților renegate este un proces treptat, care se întinde pe parcursul unei vieți. Fiecare pas pe care îl facem în acest proces însă poate fi foarte semnificativ pentru viața noastră.

Înțelepciunea intuitivă este una dintre energiile sau subpersonalitățile noastre. Dacă ați fost încurajați să aveți încredere în intuiția voastră de la o vârstă fragedă, sau ați avut un părinte intuitiv ca prim model de viață, sau, indiferent din ce motiv, v-ați dezvoltat mai mult emisfera cerebrală dreaptă, intuiția poate fi una dintre subpersonalitățile voastre principale. Atât timp însă cât societatea de azi tinde să o conteste sau să o devalorizeze, funcția intuitivă rămâne, pentru majoritatea oamenilor, o subpersonalitate negată sau subdezvoltată, în timp ce rațiunea reprezintă una dintre subpersonalitățile principale.

Dacă rațiunea este o subpersonalitate principală, iar intuiția este renegată, va trebui poate să nu ne mai identificăm atât de mult cu latura noastră rațională dacă vrem să intrăm în legătură cu ghidul nostru interior. Ar trebui să începem prin a recunoaște în latura noastră rațională un aspect care

ne reprezintă și să observăm cum operează în viața noastră. Odată ce o percepem astfel, nu ne mai identificăm atât de mult cu ea și putem hotărî în mod conștient cum și când să o folosim. În acest moment, avem mai multă libertate de a ne explora și latura noastră intuitivă.

Dacă intuiția este o subpersonalitate principală, ne va fi greu probabil să gândim logic sau să avem de-a face cu probleme practice în mod temeinic. În acest caz, va trebui să ne dezvoltăm latura rațională, practică, pentru a ne susține intuiția în plan material.

Când învățăm să facem distincție între intuiție și alte energii, ar trebui să cunoaștem și celelalte subpersonalități ale noastre. Iată câteva dintre cele mai comune. Unele dintre ele pot fi subpersonalități principale pentru voi, iar altele pot fi subpersonalități renegate.

| | |
|---|---|
| Mintea Rațională | Intuiția |
| Eul responsabil | Spiritul Liber |
| Inimosul | Perfecționistul |
| Copilul vulnerabil | Copilul jucăuș |
| Eul activ sau Insistentul | „Pierde-vară" |
| Eul care face regulile | Rebelul |
| Eul mulțumit de sine | Criticul |
| Eul sincer, direct | Servilebilul |

Pe măsură ce începeți să recunoașteți unele dintre aceste energii interioare, puteți învăța să le diferențiați de intuiție. De exemplu, dacă o parte dintre voi simte că *ar trebui* să





acționeze într-un anume mod, acesta este probabil eul care face regulile sau perfecționistul, nu intuiția. Dacă simțiți nevoia să vă criticați sau să-i judecați pe alții, acesta este criticul din voi sau judecătorul, categoric nu vocea voastră intuitivă. Intuiția nu este niciodată autoritară sau critică. Nu impune reguli. Nu este greoaie sau oneroasă. Nu insistă să facem ceva ce nu suntem pregătiți să facem și nu ne lasă niciodată să ne simțim vinovați. Nici nu este prea îngăduitoare cu propriile slăbiciuni, nici răzvrătită, și nu ne îndeamnă să facem ceva care nu ne priește fizic sau afectiv. Aceste sentimente vin din alte părți ale ființei noastre. Ghidul nostru intuitiv ne transmite un sentiment de însuflețire, deschidere, uneori alinare și descărcare sufletească. Face bine inimii și sufletului. Pare să fie exact pasul care trebuie întreprins în acel moment.

## False pasiuni și vicii

Este foarte important să facem distincție între falsele pasiuni sau vicii și adevăratele noastre impulsuri intuitive. Primele ne duc pe un drum familiar despre care știm că, în cele din urmă, este zadarnic și dureros. Ultimele ne duc într-o direcție nouă, care este satisfăcătoare și luminoasă.

O falsă pasiune este ceea ce avem impresia că ne dorim, dar, atunci când obținem acel ceva, nici nu ne satisface cu adevărat, nici nu ne îmbogățește viața. Suntem ademeniți de false pasiuni atunci când nu suntem conștienți de adevăratele noastre nevoi și dorințe sau când nu știm cum să ni le împlinim.

Când căutăm să ne satisfacem o falsă pasiune până într-acolo încât devenim obsedați și nu ne mai putem controla, ea se transformă în viciu, patimă sau dependență. Viciul apare pentru a satisface unele din nevoile noastre, dar nu pentru mult timp, pentru că nu se adresează nevoilor noastre autentice. De fapt, un viciu este foarte distructiv pentru viața noastră și a celor din jur.

Dependența este dăunătoare, în primul rând, pentru că ne împiedică să ne recunoaștem adevăratele nevoi și dorințe și să învățăm să ni le satisfacem. Din acest motiv, și nu este singurul, trebuie să acceptăm simptomele dependenței și să începem să le vindecăm, dacă sperăm să creăm ceva în viață. Toți suntem, într-o anumită măsură, dependenți de ceva.

La ora actuală, aproape toți suntem conștienți de o posibilă epidemie a dependenței de droguri și de alcool în societatea noastră. Suntem conștienți și de numărul alarmant al celor care suferă de grave tulburări de alimentație, cum ar fi anorexia sau bulimia. Alte forme comune de comportament dependent includ dependența de sex, diversele obsesii legate de relații, muncă, patima cumpărăturilor sau a jocurilor de noroc.

Unele dintre aceste forme sunt mai subtile decât altele, iar câteva, cum ar fi dependența de muncă, sunt sprijinite de societate, astfel încât ne este greu să le recunoaștem drept comportament dependent. Chiar și meditația poate deveni pentru unii o dependență. Orice facem în mod obișnuit pentru a evita durerea de a nu ne satisface adevăratele nevoi poate constitui o dependență.





Viciile noastre sunt modalități prin care încercăm, inconștient, să ne umplem golul din suflet. Acest gol nu poate însă fi acoperit decât de acele lucruri cu adevărat necesare, cum ar fi o legătură profundă cu sursa noastră spirituală, o relație strânsă cu natura, contactul apropiat cu alți oameni, o muncă satisfăcătoare și sentimentul că îți aduci contribuția în această lume. Dar trebuie întâi să simțim aceste nevoi înainte de a ni le putea satisface.

Deși mulți se simt jenați, nu trebuie să ne fie rușine de viciul nostru. Toți avem câte un viciu, sub o formă sau alta. Partea bună este că, atunci când comportamentul nostru dependent devine suficient de dureros și dăunător, ne obligă să începem – sau să adâncim – procesul de vindecare.

Avem norocul să trăim într-o epocă care ne pune la dispoziție suficiente resurse ce ne pot ajuta și susține în cadrul acestui proces. Unele programe ca Alcoolicii Anonimi constituie pentru mulți modalități eficiente de a face față dependenței. Există, totodată, o mulțime de terapeuți și grupuri de sprijin care sunt specializate în astfel de probleme. Dacă voi credeți că aveți o problemă legată de dependență, vă recomand cu toată tăria să apelați la ajutor. Ar putea fi cel mai important pas pe care l-ați face spre vindecare și fericire!

(După cum îi place să spună unui bun prieten de-al meu, fost alcoolic aflat în perioada de recuperare, dacă credeți că ați putea avea o dependență, probabil că o aveți – dacă nu ați avea-o, nici nu v-ați fi gândit la ea, nu-i așa?)

Eul nostru intuitiv dispune de un simț sau de o energie unice și putem învăța să îl recunoaștem și să îl distingem de alte voci interioare. Multe dintre aceste voci par să fie localizate în sfera cerebrală, în timp ce sentimentele intuitive par, de obicei, să vină din altă parte a corpului. Următoarele exerciții vă pot ajuta să diferențiați energia intuitivă de celelalte energii.

## *Exercițiu pentru identificarea subpersonalităților voastre*

Stați într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Încercați să conștientizați ce subpersonalitate a voastră se face simțită acum, în acest moment, sau ce voci auziți în minte. Știți cine sunt? Ce vor și ce vă spun? Ascultați-le câteva minute. Încercați să le identificați în lista pe care am prezentat-o mai sus.

Acum, inspirați adânc și încet și imaginați-vă că atenția voastră coboară încet spre inimă, plexul solar sau abdomen. Imaginați-vă că acolo sălășluiește eul vostru înțelept, intuitiv. Întrebați-l dacă are vreun mesaj pentru voi – un sentiment, un gând sau o imagine. Fiți receptivi la tot ceea ce primiți.

Cufundați-vă în acest sentiment, gând sau imagine câteva minute. Când simțiți că ați terminat, deschideți ochii și continuați-vă activitatea.





## *Exercițiu pentru exprimarea diferitelor voci*

Dacă simțiți un conflict interior acut, legat de un subiect sau de o decizie pe care trebuie să o luați, încercați următorul exercițiu.

Luați câteva stilouri cu diferite culori de cerneală și un blocnotes sau un jurnal. Așezați-vă într-o poziție confortabilă și închideți ochii. Intrați în legătură cu unele dintre vocile voastre interioare. Alegeți o voce pe care doriți s-o exprimați și luați un stilou care să reprezinte acea voce. Lăsați-l să scrie orice vrea să spună. Apoi alegeți o altă voce și un stilou cu cerneală diferită. Scrieți orice vrea să comunice acea voce.

De exemplu, în cazul în care încercați să vă decideți dacă să faceți o anumită schimbare în viața voastră, puteți folosi un stilou negru pentru a exprima vocea conservatoare, care crede că nu este înțelept să faceți acea schimbare, un stilou roșu pentru a exprima vocea care este dispusă să riște, care vrea să facă ceva nou și diferit, un stilou albastru pentru a exprima copilul vulnerabil din voi, care este speriat de schimbare (sau care își dorește poate schimbarea), unul verde pentru a exprima vocea creatoare și așa mai departe.

Continuați până când vocile importante au avut șansa să se exprime. Veți descoperi poate că unele dintre ele sunt în directă opoziție cu celelalte. Nu încercați să găsiți o rezolvare acum. Doar fiți conștienți de toate sentimentele și punctele de vedere diferite.

Apoi, respirați de câteva ori adânc și lăsați-vă atenția să coboare în corpul vostru. Întrebați-vă intuiția dacă ar trebui să fiți conștienți de ceva anume în acest moment. Fiți receptivi la toate mesajele primite. Dacă nu apare nimic, e în regulă.

Când ați terminat, ridicați-vă și continuați-vă activitățile.

Nu încercați să rezolvați nimic sau să luați o decizie pe moment. Foarte probabil, acest subiect se va clarifica în câteva zile sau săptămâni.





*Capitolul nouă*



# INTUIȚIA ȘI EMOȚIILE

Care este relația dintre intuiție și emoțiile noastre? Folosim cuvântul „sentiment" pentru a descrie atât imboldurile noastre intuitive, cât și emoțiile. Este foarte ușor să le confundăm. Sentimentele intuitive și emoțiile sunt diferite, și totuși foarte apropiate.

După cum am menționat în capitolul precedent, avem mai multe subpersonalități diferite. Una dintre ele este eul nostru intuitiv. Alte subpersonalități înglobează emoțiile noastre. De exemplu, în toți se ascunde un copil vulnerabil, expresia nevoilor noastre afective. Este latura noastră sensibilă, care se simte rănită, tristă sau speriată. Este, totodată, și latura capabilă să dăruiască și să primească dragoste și afecțiune și să creeze o adevărată intimitate în relațiile noastre. În noi se ascunde și copilul jucăuș, cel care știe cum să se distreze și să se bucure de viață. Avem și o subpersonalitate care se înfurie și încearcă să ne apere când suntem supărați sau speriați. În concluzie, avem mai multe laturi care condensează diverse emoții.

Oricare dintre aceste laturi poate fi o subpersonalitate principală sau una renegată. Dacă este o subpersonalitate principală, atunci este una cu care ne identificăm și pe care o înfățișăm lumii. Dacă este o subpersonalitate renegată, de obicei o ascundem sau o îngropăm. Poate nici măcar nu suntem conștienți că o avem, iar dacă o conștientizăm, totuși, ne este rușine cu ea.

Mulți au învățat să-și repudieze, aproape în totalitate, emoțiile. Se mândresc cu faptul că sunt dârzi și puternici sau că abordează totul din prisma rațiunii. Nu sunt foarte sentimentali, iar atunci când sunt, se ascund. Sunt genul de oameni care stabilesc cu greu relații veritabile și intime cu ceilalți.

La unii, emoțiile reprezintă subpersonalitățile principale. Acești oameni sunt extrem de sensibili și foarte sentimentali. Pot avea dificultăți în trasarea unor granițe și în crearea unei stabilități în viețile lor. Deseori simt și exprimă emoțiile altora, împreună cu ale lor. Dacă nu știu să-și vadă de propriile interese, se pot transforma în victime.

În general, ne simțim confortabil doar cu unele dintre emoțiile noastre, nu cu toate. Anumite subpersonalități emoționale sunt favorizate, în timp ce altele sunt renegate. De exemplu, unele persoane – în special, bărbații – nu se sfiesc să-și manifeste furia, dar se jenează să-și dezvăluie sentimentele vulnerabile. Alte persoane – în special, femeile – își pot exprima dezinvolt frica sau tristețea, dar se tem să-și manifeste supărarea. Mulți simt nevoia să afișeze copilul jucăuș din ei, dar îl resping pe cel vulnerabil.





Cel mai benefic și mai echilibrat mod de a trăi constă în a ne recunoaște toate emoțiile și în a ști cum și când să le exprimăm. Pentru a ne trăi viața din plin, nu trebuie să ne înfrânăm, ci să simțim profund și cu pasiune, fără a ne lăsa totuși copleșiți mereu de emoții. Ca să ajungem aici, cei mai mulți avem nevoie de exersări, de puțin efort și de vindecare în plan psihologic.*

Emoțiile pe care le renegăm tind să rămână înăuntrul nostru sub formă de energie blocată. Aceste energii se pot acumula în decursul anilor și, în cele din urmă, pot deveni sursa unor probleme emoționale și fizice.

Chiar dacă nu se poate pune semnul egal între intuiție și emoții, există totuși o legătură intimă între ele. Într-un sens, intuiția se ascunde în spatele emoțiilor. Când ne zăvorâm emoțiile, este mult mai dificil să avem acces la intuiție. Cu cât ne lăsăm mai mult în voia emoțiilor și le exprimăm adecvat, cu atât ne este mai ușor să fim în contact cu sentimentele noastre intuitive. Când „urmăm cursul" vieții din punct de vedere emoțional, intuiția răzbate mai ușor la suprafață.

Un motiv pentru care femeile sunt deseori considerate mai intuitive decât bărbații este acela că, prin tradiție, li s-a îngăduit să-și manifeste mai liber emoțiile. Deoarece se simt în largul lor în spațiul intim al sentimentelor, multe femei au mai ușor acces la intuiția lor. (Interesant este totuși faptul

* Pentru o mai bună înțelegere a procesului de vindecare emoțională, vă sugerez să citiți cartea mea *Cele patru niveluri ale vindecării*. (n.a.)

că, de multe ori, femeile nu au suficientă încredere în ele pentru a ține *seama* de sentimentele lor intuitive.)

Bărbații, pe de altă parte, au fost educați, în mod tradițional, să se detașeze de sentimentele lor pentru a face față provocărilor lumii exterioare. Deoarece bărbații nu au fost încurajați să-și manifeste emoțiile, unora le este mai greu să-și acceseze intuiția. Din fericire, aceste stereotipii pot fi repede desființate. Din proprie experiență, cu puțină practică și încurajare, majoritatea bărbaților își pot dezvolta intuiția la fel de ușor ca și femeile.

Odată ce devenim conștienți de emoțiile noastre, nu ne este prea greu să le distingem de sentimentele intuitive. Fiecare emoție are propria ei energie particulară, iar intuiția noastră are o vibrație energetică unică. În corpul nostru le simțim, de obicei, diferit (vezi capitolul următor, „Intuiția și corpul").

Cu cât am avansat mai mult pe drumul vindecării emoționale și cu cât suntem mai transparenți cu emoțiile noastre, cu atât există mai multe șanse ca emoțiile și simțurile noastre intuitive să meargă mână în mână. Vom manifesta poate o dorință arzătoare de a porni într-o anumită direcție în viață, iar acest imbold vine atât din zona emoțiilor, cât și din cea a intuiției. Sau vom simți, atât emoțional, cât și intuitiv, un disconfort legat de ceva anume și vom realiza că acel ceva nu este, pur și simplu, potrivit pentru noi.

Dacă ne-am renegat emoțiile sau, într-un fel, ne-am pierdut echilibrul în viața noastră sentimentală, cum ne vindecăm afectiv?





În general, avem nevoie de cineva care să ne susțină, cu care putem vorbi cinstit despre sentimentele noastre. Putem apela la prieteni sau la familie, dacă știm că ne susțin. Am descoperit însă că cei mai mulți dintre noi au nevoie de ajutorul profesional al unui consilier, psihoterapeut sau grup de sprijin, măcar într-un anumit moment din viață.

Mulți ne jenăm la gândul că avem nevoie de sprijin emoțional, deoarece cultura noastră pune atât de mult accent pe încrederea în sine. Este cu adevărat o notă de tărie, totuși, să fim dispuși să recunoaștem că mai avem de învățat.

Dacă simțiți că aveți unele emoții blocate, care pot interfera cu abilitatea voastră de a vă accesa intuiția sau cu abilitatea de a vă găsi împlinirea în viață, vă recomand cu toată seriozitatea să încercați să *lucrați*, pentru o perioadă de timp, cu un bun terapeut.

Există multe tipuri de terapeuți, specializați într-o gamă variată de probleme. Nu vă temeți să căutați. Încercați să găsiți pe cineva care să vă ajute să vă recunoașteți și să vă exprimați sentimentele cu onestitate și în mod autentic.

## *Exercițiu pentru recunoașterea emoțiilor*

Când vă sculați dimineața, închideți ochii și mutați-vă atenția în centrul organismului – inimă, plexul solar și abdomen. Întrebați-vă cum vă simțiți din punct de vedere emoțional în acest moment. Încercați să distingeți sentimentele de gândurile care vă trec prin minte. Vă simțiți împăcați, entuziasmați, nerăbdători, triști, supărați, veseli, frustrați, vinovați, afectuoși, împliniți, serioși, neastâmpărați?

Dacă aveți un sentiment de anxietate sau tristețe, lăsați-vă cuprinși de el și exprimați-l. Cereți-i să vă vorbească și să vă spună ce simte. Faceți un efort de a-l auzi și de a asculta punctul lui de vedere. Fiți înțelegători, iubitori și atenți cu sentimentele voastre. Întrebați ce puteți face pentru a vă proteja interesele în momentul de față.

Repetați acest exercițiu înainte de a vă duce la culcare, seara, și oricând vi se pare nimerit, în timpul zilei.





*Capitolul zece*



# INTUIȚIA ȘI CORPUL

O metodă prin care puteți fi receptivi la intuiția voastră constă în a fi mai atenți la corpul vostru. Organismul este un excelent profesor, care vă învață cum să țineți seama de înțelepciunea interioară.

Un mare defect al societății moderne este tendința de a ne detașa de corpul nostru. Petrecem atât de mult timp cufundați în gândurile noastre, reflectând mereu, încercând să înțelegem tot și ignorând mesajele corpului. Acesta încearcă deseori, mai mult sau mai puțin subtil, să ne ghideze către satisfacerea nevoilor noastre.

Mi-am luat recent o zi liberă, pentru a mă relaxa și a mă răsfăța lângă o frumoasă stațiune balneară, în apropiere de casă. Mă așezasem într-un loc minunat, sub un copac, odihnindu-mă și meditând. Am realizat imediat că puteam auzi lumea vorbind în apropiere. Am încercat să ignor zumzetul, deoarece îmi plăcea foarte mult acest colț și nu știam unde în altă parte aș fi găsit un loc la fel de odihnitor. Mintea îmi spunea că puteam să ignor pur și simplu zgomotul deranjant.

Dar, după câteva minute, corpul meu s-a încordat, tensionat. Mă tot gândeam la o potecă pe care o văzusem. Am făcut ceea ce corpul meu voia să fac – m-am sculat și am început să mă plimb pe potecă. Nu peste mult timp, am ajuns într-o poiană superbă, fără țipenie de om în jur. M-am întins pe pământ și de data aceasta am putut să mă relaxez profund. Intuiția mea mă ghidase, prin intermediul corpului, spre acel loc ideal, pentru a mă putea bucura de tăcerea pe care mi-o doream.

Cu cât vă simțiți mai mult corpul și ascultați semnalele pe care vi le transmite, cu atât mai ușor aveți acces la intuiția voastră. Meditația este un bun instrument, în special dacă vă lăsați conștiința să coboare în zona plexului solar sau a inimii. Concentrându-vă pe acele părți din organismul vostru, veți putea să ieșiți din sfera rațiunii și să pătrundeți în sfera eului intuitiv.

Intuiția poate fi percepută în multe feluri prin intermediul corpului. Unii o simt în plexul solar – deseori ne referim la ea ca la „instinct" sau „presentiment". Alții o simt în inimă sau în mâini. Unora li se face pielea de găină ori de câte ori li se confirmă ceva; alții se simt atrași fizic într-o anumită direcție, ca de un magnet.

Cunosc o femeie care, atunci când suferă de anxietate, își verifică în gând o listă, și dacă devine mai surescitată când parcurge lista respectivă, știe pe ce trebuie să-și concentreze atenția. Lista ei arată cam așa:





| | | |
|---|---|---|
| Muncă | Copii | Soț |
| Exerciții | Casă | Grădină |
| Finanțe | Călătorii | Părinți |

Femeia meditează zece-cincisprezece secunde asupra fiecărui subiect de pe listă, apoi trece la următorul. Dacă nivelul anxietății din organism crește în dreptul vreunui subiect, atunci știe că trebuie să acorde atenție acelui subiect. Dacă, de exemplu, corpul ei se încordează mai mult la cuvântul „muncă", atunci își alcătuiește mintal o altă listă, care acoperă toate proiectele la care lucrează în prezent. Și, în cele din urmă, localizează proiectul care îi provoacă anxietatea și îi acordă atenția de care are nevoie. Acest sistem de identificare i-a fost foarte util, ajutând-o să elimine sentimentele inutile de inadvertență și confuzie. A inventat o metodă excelentă de a-și asculta corpul și de a folosi informația pe care o primește zilnic.

## Ascultați-vă corpul!

Corpul este un mesager redutabil. Când vă îmbolnăviți, de exemplu, de cele mai multe ori, intuiția voastră încearcă să vă arate ceva sau să vă comunice ceva. Vă spune să încetiniți ritmul, să vă relaxați, să aveți mai multă grijă de voi, să fiți mai atenți cu voi și să aveți mai multă încredere în propria persoană.

De multe ori, când lucrez la un proiect, intuiția mă anunță că merg în direcția cea bună când îmi simt corpul surescitat. Altă dată, știu că sunt pe calea cea bună pentru că mă simt

liniștită, mulțumită și calmă. Sunt doar două exemple care demonstrează cum comunică corpul meu cu mine în fiecare zi. Odată ce suntem conștienți de aceste senzații, ne putem urma foarte ușor impulsurile intuitive pe care le primim prin intermediul corpului.

O prietenă mi-a povestit că a început să-și recepționeze intuiția prin mesajele corpului în urmă cu douăzeci de ani. Fusese invitată la un grătar cu noul ei prieten. (Era divorțată de soțul ei de doi ani și începuse să-și dea din nou întâlnire cu un bărbat.) Toată săptămâna așteptase cu nerăbdare acea după-amiază, dar în ziua evenimentului s-a trezit cu un sentiment de neliniște în corp. Nu știa de ce, simțea doar că ceva nu era în regulă. S-a dus cu partenerul ei la grătar și, în mare, s-a simțit bine, dar sentimentul de neliniște nu a părăsit-o deloc. În drum spre casă, i-a mărturisit prietenului ei sentimentele de anxietate care o stăpâniseră toată ziua. Au ajuns acasă, și-au lăsat echipamentul de softball pe care îl luaseră cu ei și atunci s-a auzit sonerla. Prietena mea a deschis ușa și s-a trezit cu o citație – fostul ei soț nu-și achitase o datorie de pe un card de credit vechi și, deoarece cu ani în urmă numele ei figura pe adresa de cont, era acum citată ea, pentru că banca nu îl putea găsi pe fostul ei soț. Imediat ce a primit citația, sentimentul de neliniște a dispărut – acum știa ce nu era în regulă. *Simțise* toată ziua că urma să se întâmple ceva.

Și-a dat seama, din acea experiență, că organismul ei „depistase pericolul" – încercând să o atenționeze. De atunci, a fost foarte atentă la mesajele intuitive pe care i le transmite





corpul și a învățat cum să folosească informațiile respective în viața de zi cu zi.

## *Exercițiul Jurnalului*

Este un exercițiu care vă va ajuta să fiți mai conștienți de sentimentele intuitive manifestate de organismul vostru.

O perioadă de timp, de cel puțin o săptămână, notați-vă într-un jurnal ori de câte ori trăiți un impuls intuitiv sau aveți o bănuială ori o presimțire pe care v-o transmite corpul. De exemplu, puteți fi cuprinși de un entuziasm neobișnuit și inexplicabil în timp ce vă îndreptați spre birou. Sau, când plecați de acasă, sunteți îngrijorați că ați uitat ceva. Țineți evidența sentimentelor transmise de corp și țineți și evidența momentelor în care sentimentele voastre intuitive au fost validate. De exemplu, primirea unui frumos buchet de flori prin curier, aparent fără niciun motiv anume, sau obținerea unei neașteptate măriri de salariu ar valida entuziasmul inexplicabil pe care l-ați trăit în drum spre serviciu.

Cu cât ajungeți să recunoașteți mai bine acest tip de experiență pe care o trăiți în corpul vostru, cu atât vă va fi mai ușor să vă recunoașteți intuiția. Abilitatea de a vă folosi zilnic intuiția se va amplifica.

## Intuiția și sănătatea

Corpul reprezintă un mesager extraordinar, deși nu este întotdeauna ușor să interpretați tot ce încearcă să vă spună.

Relaxarea, deconectarea și meditația vă pot ajuta să simțiți cum comunică cu voi ghidul vostru interior prin intermediul corpului.

De multe ori, corpul ne vorbește surprinzător de limpede și metaforic: de exemplu, o femeie pe care o doare spatele pentru că pe umeri ei atârnă prea multă responsabilitate, sau un bărbat care are un atac de cord pentru că muncește prea mult, ignorând nevoile inimii.

Nu este întotdeauna ușor să înțelegeți ce încearcă să vă spună organismul. Aveți nevoie de timp pentru a vă cultiva abilitatea de a asculta. Vă puteți dezvolta această abilitate contemplând în tăcere, scriind într-un jurnal sau apelând la terapie.*

Nu vă faceți griji dacă mintea nu înțelege ce încearcă să vă comunice corpul. Dacă sunteți receptivi, până la urmă veți detecta mesajul pe care vrea să vi-l dea organismul. În același timp, nu acceptați interpretarea altcuiva decât dacă vi se pare corectă.

Este important să recunoaștem și să conștientizăm impulsurile intuitive pe care le recepționăm în corpurile noastre și să avem încredere în aceste impulsuri. Dacă nu suntem conștienți de ele, organismul nostru va găsi o cale prin care să ne atragă atenția. Iar aceste căi sunt de obicei „accidentele" sau boala.

* Pentru mai multe informații despre acest subiect, legat de sănătatea fizică, afectivă, mentală și spirituală, citiți *Cele patru niveluri ale vindecării*. (n.a.)





Nu cu mult timp în urmă, una dintre partenerele mele de afaceri a simțit într-un mod dramatic cum o atenționează organismul. A fost întotdeauna o persoană dinamică și foarte ocupată – capabilă să ducă la bun sfârșit o cantitate enormă de muncă în programul ei normal de lucru, de douăsprezece-paisprezece ore. Avea foarte multă energie, își iubea munca și era foarte pricepută în meseria ei. Dar anii de lucru în acest ritm alert au început să lase urme asupra organismului, a minții și a sufletului.

Deși primea constant mesaje intuitive care o îndemnau să-și ia o perioadă de odihnă pentru a-și reîncărca bateriile, „persoana activă" din ea o imboldea mereu să realizeze tot mai mult. A început să se îmbolnăvească des, nimic foarte grav, dar părea că orice virus care bântuia în acel sezon se instala și în organismul ei. Nici nu-și revenea bine după o răceală sau gripă, că se și îmbolnăvea din nou. În loc să-și asculte organismul și să se odihnească, lucra și mai multe ore pe zi, pentru a recupera ritmul încetinit din cauza bolii.

În cele din urmă, organismul ei a început să dea semne de epuizare, reacțiile i-au devenit greoaie. A fost implicată într-un accident de mașină, în care a suferit o contuzie. Din nou, a crezut că, dacă va lucra mai multe ore, ar putea ține pasul cu volumul de muncă existent și chiar așa a și făcut. Bineînțeles, fără rezultate pozitive. Până la urmă, a avut un nou accident rutier, iar de data aceasta a suferit o ușoară comoție cerebrală. Trebuia să se oprească. Organismul ei încerca să-i spună să încetinească ritmul, să ia o pauză și să se odihnească. În cele din urmă, și-a luat un concediu,

a beneficiat de odihna de care avea nevoie și a învățat cum să-și păstreze echilibrul în viață.

Povestea ei este un exemplu extrem al mesajelor pe care organismul i le-a trimis și care au fost ignorate. Nimeni nu trebuie să experimenteze în acest mod drastic ceea ce vrea să ne comunice organismul. Secretul constă în a deveni conștienți și a fi atenți la corpul vostru și la ce încearcă să vă spună.

### *Exercițiu pentru limbajul corpului*

Pentru a deveni conștienți de corpul vostru ca emițător de mesaje intuitive, sau pentru a vă îmbunătăți atenția pe care v-ați dezvoltat-o deja, iată un exercițiu simplu pe care îl puteți practica. Acest exercițiu poate fi repetat în fiecare zi sau în fiecare săptămână.

Stați jos sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Inspirați adânc. Simțiți cum vă afundați într-un fotoliu sau într-un scaun. Inspirați din nou și simțiți cum greutatea corpului intră în contact cu podeaua, ca și cum v-ați ancora în pământ. Lăsați-vă mintea să se elibereze treptat de gânduri. Inspirați din nou adânc și lăsați organismul să se simtă ca și cum ar fi susținut și protejat, înconjurat de lumină și căldură.

Inspirați din nou adânc și întrebați-vă corpul: „Ce ai vrea să-mi spui în acest moment?" Dacă vă supără o anumită afecțiune sau aveți dureri, întrebați-vă corpul în mod concret





ce încearcă să vă spună boala sau durerile. Aveți răbdare și respirați adânc.

Când inspirați, lăsați-vă corpul să simtă proprietățile tămăduitoare și energizante ale oxigenului pe care îl inspirați, iar când expirați, alungați orice disconfort sau anxietate. Îndreptați-vă atenția către un loc mai adânc din corpul vostru. Remarcați orice sentiment, senzație sau imagine pe care o primiți când faceți acest exercițiu.

Acum, întrebați-vă organismul: „Cum pot scăpa de aceste îngrijorări?" Constatați, din nou, orice sentiment, senzație sau imagine pe care le recepționați.

Acum, inspirați adânc și mulțumiți-i organismului pentru informația pe care v-a dat-o. Când simțiți că ați terminat, deschideți ochii și notați în jurnal informația pe care ați primit-o.

Aveți grijă să notați cum v-a transmis corpul informația respectivă. Vi s-a făcut pielea de găină, ați avut un sentiment de pace, anxietate, ați primit vreun gând sau o imagine? Ați avut crampe la stomac sau v-a cuprins somnolența? Consemnarea modului în care corpul a comunicat cu voi constituie o informație prețioasă. Dacă ați simțit somnolență, organismul încearcă poate să vă spună că aveți nevoie de mai multă odihnă, sau poate că trebuie să faceți acest exercițiu altă dată, când sunteți mai pregătită.

Numai voi veți ști ce vă comunică organismul, în funcție de situația voastră particulară.

*Capitolul unsprezece*



# INTUIȚIA ȘI MUNCA

Intuiția vă poate fi de mare ajutor în activitatea voastră, ca, de fapt, în toate domeniile vieții. Folosirea intuiției vă poate ajuta să procesați informația, să luați decizii, să vă protejați și să interacționați mai bine cu ceilalți. Implicarea intuiției în munca voastră vă poate face ziua mai eficientă, mai plăcută și mai ușoară.

La un nivel mai profund, respectarea ghidului intuitiv vă încurajează creativitatea, vă ajută să profesați meseria pe care o îndrăgiți și vă aduce satisfacție și succes pe toate planurile – inclusiv în plan financiar. Citesc deseori interviuri, articole și biografiile unor celebrități, și am descoperit că oamenii cu cel mai mare succes au avut încredere și s-au ghidat după intuiția lor în mod consecvent sau în momente-cheie din viața lor.

Unora le este poate greu să-și asculte sentimentele intuitive la locul de muncă, pentru că atmosfera de lucru nu favorizează acest proces. Prin tradiție, majoritatea companiilor și a instituțiilor sunt conduse după modelul patriarhatului,

care lasă prea puţin loc procesului intuitiv. Din fericire, multe companii încep să recunoască şi să sprijine valoarea intuiţiei.

Va fi, poate, o adevărată provocare să vă păstraţi integritatea şi să nu vă abandonaţi principiile la locul de muncă, dar recompensele pot fi foarte mari. Iată o poveste mai degrabă dramatică, ilustrativă în acest caz.

Un prieten apropiat a fost angajat acum doi ani în comitetul de conducere al unei firme mijlocii. Anul trecut, în timpul unei şedinţe de conducere la vârf, compania a decis să facă unele modificări interne şi a dorit ca informaţia să rămână secretă, fără a anunţa sindicatul. Prietenul meu a ştiut, intuitiv, că ascunderea acestei informaţii s-ar fi dovedit a fi o strategie greşită şi era ferm hotărât să fie cinstit şi deschis cu sindicatul. Era convins că păstrarea secretului acestei informaţii ar fi fost un gest nefericit, ce ar fi generat neîncredere.

Ştia că îşi asumă un risc fiind singurul din conducere care nu era de acord cu păstrarea secretului; cu toate acestea, simţea cu tărie că onestitatea era cea mai bună strategie şi că, în ultimă instanţă, toată lumea va avea de câştigat. Şi-a asumat întreaga responsabilitate în faţa conducerii în cazul în care situaţia ar fi degenerat şi, în cele din urmă, i-a convins pe ceilalţi să-l lase să aducă la cunoştinţa sindicatului schimbările propuse. La început a fost haos, deoarece toate temerile salariaţilor au răbufnit. Nu după mult timp însă, echipa de conducere şi sindicatul au început să conlucreze pentru a crea un plan de viitor al companiei. Într-un singur an, profiturile firmei au crescut de la trei la 33 de milioane de dolari.





În orice etapă a vieţii, intuiţia vă poate călăuzi, cu exactitate, spre cea mai potrivită slujbă. Când vă căutaţi de lucru şi lăsaţi instinctul să vă ghideze, evenimentele se petrec deseori surprinzător şi sinergic.

În urmă cu câţiva ani, într-o discuţie cu directorul meu comercial, Lora, prietena ei, Gina, i-a mărturisit presentimentul că într-o zi vor lucra împreună. Au fost amândouă de acord că ideea le-ar fi surâs, dar nu ştiau cum se putea întâmpla aşa ceva, deoarece, în acel moment, activau în domenii diferite.

Acum aproape un an, eram într-o şedinţă cu personalul meu şi una dintre angajatele noastre part-time ne-a anunţat că îşi dă demisia. În timpul acelei şedinţe „s-a întâmplat" ca Gina să sune şi să-i lase un mesaj Lorei, în care o anunţa că îşi căuta de lucru, cerându-i numărul de telefon al unui posibil om de legătură. Lora i-a menţionat postul rămas vacant la noi, dar Gina avea nevoie de o slujbă cu normă întreagă. O săptămână mai târziu, un alt angajat part-time de la noi s-a decis să-şi reia studiile. Acum puteam să-i oferim Ginei o slujbă cu normă întreagă; dar ea era mult prea calificată pentru acea funcţie, iar salariul nu corespundea cerinţelor sale. Cu toate acestea, intuiţia i-a spus să accepte oricum acea slujbă. În timp, Gina s-a dovedit o extraordinară achiziţie pentru firma noastră şi în şase luni şi-a creat pentru ea un post de conducere, cu un salariu mai adecvat.

Când am discutat cât de fantastic s-au aranjat lucrurile, s-a născut şi această întrebare: „La mijloc a fost intuiţia sau doar o sincronizare?" Sentimentul meu este că sincronizarea a fost efectul ascultării impulsurilor intuitive.

Intuiția voastră este un ghid minunat, care vă ajută să descoperiți și să creați slujba pe care o îndrăgiți și care vă împlinește. Nu uitați însă că intuiția nu vă poate ghida mai repede decât puteți merge și că, de multe ori, aveți multe de învățat pe drum, așa că descoperirea mijloacelor de trai potrivite poate dura și poate trece prin mai multe etape. Deoarece intuiția ne ghidează pas cu pas, trebuie să fim dispuși să facem pașii respectivi, fără a ști neapărat unde ne vor duce!

O femeie înscrisă în programul meu s-a hotărât să renunțe la slujba ei, de manager la o firmă auto. A fost o decizie grea, deoarece se obișnuise cu siguranța pe care i-o conferea funcția ei. Avea însă sentimentul intuitiv că dorea să facă altceva, dar nu știa ce anume. Și-a luat câteva luni libere pentru a se odihni și a cugeta. În acest timp, a descoperit că cele mai plăcute momente ale zilei erau cele în care se juca cu cei doi câini ai săi. Deoarece la reședința ei avea suficient spațiu la dispoziție, i-a venit ideea să înființeze un centru de întreținere a câinilor. În câteva luni, a reușit să-și deschidă o afacere de succes, făcând ceea ce îi plăcea – să se joace cu câinii. Acum nu știe dacă ar trebui să-și extindă afacerea, sau s-o păstreze așa cum e, mai mică, dar fără complicații. Atât timp cât își urmează intuiția, cu siguranță va lua cea mai bună decizie pentru ea.





## Intuiția și banii

Când avem încredere în intuiția noastră și ne ghidăm după ea, viața tinde să ne susțină prin diferite modalități, inclusiv financiar. Banii sunt, în esență, un simbol al energiei și reflectă circuitul acesteia în viața noastră. Când urmăm fluxul energiei și facem ceea ce ne avantajează, banii se infiltrează, de obicei, în viața noastră în sume suficient de mari pentru a avea grijă de responsabilitățile noastre și pentru a face ceea ce trebuie să facem.

În ce privește banii, fiecare om are propriile lui nevoi și scopuri. Unii duc vieți relativ simple și nu au nevoie decât de o sumă modestă de bani; alții duc o viață mai complexă și au nevoie de sume mai mari. Sentimentul meu este că, atunci când ne urmăm intuiția, ni se asigură suficienți bani pentru a ne realiza țelurile vieții.*

Iată exemplul remarcabil al cuiva care a riscat și și-a urmat intuiția, în ciuda unei mize uriașe puse în joc:

Cunosc un bărbat din New York City care s-a însurat cu o femeie din California. Când s-au căsătorit, au decis să locuiască amândoi în California. Bărbatul trebuia doar să-și finalizeze unele probleme la serviciu, după care urma să-și caute ceva de lucru în California. Profesa într-un domeniu care îi permitea cu ușurință să lucreze pe ambele coaste ale Americii.

* Sunt mult mai multe de spus despre relația dintre intuiție și bani, pe care am descris-o pe larg în cartea mea *Creating True Prosperity* (*Cum să ajungi la adevărata prosperitate*). (n.a.)

A început să caute un post în California și, nu după mult timp, i s-a oferit ceea ce părea a fi un parteneriat fabulos, la o companie aflată la doar câteva minute de noua lor locuință. Era o companie de succes, iar oferta era foarte atractivă.

Cu toate acestea, timp de patru luni, a tot amânat decizia de a se angaja la noua firmă. Energia lui scădea ori de câte ori punea mâna pe telefon pentru a vorbi cu unul dintre parteneri. Nu știa să spună cu exactitate de ce se simțea întotdeauna epuizat doar când se gândea să lucreze cu ei. Nici discuțiile cu soția lui nu l-au lămurit de ce tot amâna decizia de a se angaja la compania californiană, doar că „instinctul" îi spunea să stea deoparte o vreme. Soția lui era o femeie care știa să-și asculte intuiția și a înțeles cât de puternic poate fi un „presentiment", așa că a acceptat ideea de a mai locui singură o vreme. Bărbatul a refuzat postul și a continuat să lucreze la compania din New York.

După cum s-a dovedit ulterior, compania din New York a făcut o ofertă publică șase luni mai târziu, iar el, ca membru în comitetul de conducere, a câștigat milioane de dolari. Deși el și soția lui au fost nevoiți să-și amâne cu un an planul de a locui împreună în California, amândoi au fost recunoscători că și-au ascultat instinctele și că au avut suficientă încredere că a nu face nimic în acel moment era cel mai bun lucru pe care puteau să-l facă.





## Intuiția și țelul înalt

Aproape că nu există om care, la un moment dat, să nu se întrebe ce este de fapt viața și de ce ne aflăm noi aici, pe pământ. Odată cu dezvoltarea intuiției, în existența noastră intervin și unele schimbări subtile, schimbări care vă vor determina să vă examinați viața cu alți ochi.

Venim pe această lume dornici să învățăm și să dăruim. Cu cât învățăm și evoluăm mai mult, cu atât vom fi mai capabili să ne dezvoltăm și să împărtășim cu ceilalți darurile noastre naturale. Dezvoltarea intuiției ne ghidează spre descoperirea și împlinirea țelului înalt al vieții noastre. Acest țel este, literalmente, împărtășirea talentelor cu care am fost înzestrați.

Mulți am crescut cu ideea că la maturitate trebuie să ne hotărâm ce carieră să urmăm și apoi să ne completăm studiile sau să ne asigurăm că vom face respectiva carieră, una care ar fi fost apoi mijlocul nostru de existență pentru cea mai mare parte a vieții.

Astăzi, avem posibilitatea de a face o mulțime de lucruri, într-o multitudine de combinații fascinante. Dacă vă bazați pe intuiție, vă puteți îndrepta în multe direcții. Vă puteți exprima într-o varietate de domenii, care vor începe toate să se sintetizeze într-un mod surprinzător, interesant și inedit, creator. Veți face ce vă place, ce vă pricepeți să faceți, ce vă este la îndemână și care, pe deasupra, vă va aduce și un element de provocare și incitare. Orice ați face vi se va părea satisfăcător. Tot ceea ce faceți devine o contribuție în raport cu mediul în care trăiți.

Fanteziile voastre spun multe despre voi. Am descoperit, de multe ori, că oamenii știu ce ar vrea să facă, dar se angrenează totuși într-o carieră foarte diferită de dorințele lor. Uneori aleg chiar opusul, crezând că este o meserie practică sau că le va aduce aprobarea părinților sau a colegilor. Își imaginează că este imposibil să facă ceea ce își doresc cu adevărat, așa că se mulțumesc cu ce găsesc. Îi încurajez pe oameni să riște și să exploreze ceea ce îi entuziasmează cu adevărat. Iată un exemplu:

O prietenă de-a mea lucra în domeniul asigurărilor medicale. Deși câștiga bine, se simțea neîmplinită și dorea să-și găsească slujba visurilor sale. Avusese mult succes în asigurări; de fapt, patronul companiei i-a oferit postul de partener la firmă, pentru că reușise să tripleze volumul afacerilor în scurtul interval de timp cât lucrase acolo. Pusă în fața acestei oferte, prietena mea a început să lucreze cu un consilier personal. Acesta a ajutat-o, prin meditații și exerciții, să descopere ce o pasiona cu adevărat. În cele din urmă, a refuzat oferta. Știa că putea câștiga mulți bani vânzând asigurări, dar această slujbă nu îi hrănea cu nimic sufletul.

În ședințele de consiliere, a descoperit că ceea ce voia cu adevărat să facă era să lucreze cu adolescenții cu probleme. Avusese ea însăși o adolescență zbuciumată și dorea să le ofere adolescenților din comunitatea ei un loc unde să se adune și să discute problemele care îi preocupau – un loc unde puteau învăța cum să-și consolideze respectul de sine. Deși nu știa cum avea să se descurce, era sigură că lucrul cu adolescenții reprezenta ceea ce își dorea cu adevărat.





A continuat să lucreze în domeniul asigurărilor pentru a se susține financiar, dar a început și munca de voluntar la o organizație nonprofit din comunitatea ei, numită Studenți la Respectul de Sine. În primul an i s-a cerut să intre în comitetul executiv, iar în al doilea an i s-a cerut să fie director executiv – o poziție plătită. A fost, în cele din urmă, capabilă să renunțe la slujba din asigurări și să lucreze cu normă întreagă pentru organizația nonprofit. A condus programul timp de câțiva ani, înainte de a se muta din comunitate pentru a lucra în industria editorială, în domeniul evoluției personale, unde s-a specializat în editarea unor cărți pentru adolescenți și tineri adulți. S-a simțit binecuvântată să lucreze cu autorii pe care i-a cunoscut în decursul anilor și se mândrește cu contribuția pe care și-a adus-o la răspândirea operei lor în rândul unui public cât mai larg.

Aceasta este doar una din nenumăratele povești pe care oamenii mi le-au împărtășit. Femeia în cauză nu a fost dispusă să se „mulțumească" cu o carieră care nu îi aducea nici bucurie, nici împlinire personală, chiar dacă îi oferea siguranță financiară. În lipsa condițiilor necesare pentru a intra în domeniul în care dorea să activeze, a găsit o cale de a se implica prin muncă voluntară. Această abordare i-a permis să-și cultive pasiunea de a lucra cu adolescenții și, în cele din urmă, a lansat-o într-o carieră în domeniul editorial.

Pe măsură ce experimentați și vă dezvoltați aptitudinile intuitive, vă veți conecta mai profund la propriul suflet și la energia universului. Concepția voastră despre lume se va

schimba, iar aceste transformări vă vor duce poate pe calea unică a identificării propriului scop în viață.

### *Exerciții pentru descoperirea pasiunilor voastre*

1. Dați curs oricărui impuls pe care îl aveți în direcția adevăratelor voastre dorințe în ceea ce privește locul de muncă, distracția, creația. Chiar dacă pare total nerealist, urmați-vă totuși instinctele, dând dovadă de receptivitate și spirit de aventură, și vedeți ce se întâmplă.
2. Faceți o listă cu toate fanteziile pe care le-ați avut în legătură cu cariera, munca sau domeniul creației și, pe lângă această listă, alcătuiți o alta, cu pașii pe care intenționați să-i faceți pentru a vă explora fanteziile.
3. Scrieți o „scenă ideală" – o descriere a slujbei perfecte sau a carierei perfecte, exact așa cum v-ar plăcea să fie. Relatați la timpul prezent, de parcă ați vorbi despre un fapt real. Descrierea ar trebui să fie bogată în detalii, pentru a o face să pară cât mai veridică. Puneți-o deoparte, undeva, și uitați-vă la ea după câteva luni sau chiar un an sau doi. Dacă fantezia voastră nu s-a schimbat între timp, veți descoperi, probabil, că ați făcut progrese semnificative în direcția visului vostru.
4. Decupați poze sau articole care au legătură cu dorințele voastre și colectați-le într-un plic mai mare, care vă va ajuta să vă creați o imagine mai clară asupra a ceea ce ați vrea să faceți pentru voi înșivă. Va fi amuzant să vă uitați la ele în fiecare lună, pentru a vedea dacă a apărut ceva între timp sau dacă descoperiți un indiciu referitor la direcția în care trebuie să o luați.

Sau puteți realiza un colaj din fotografiile lipite într-un caiet sau pe un panou, pe care să-l agățați de perete. Priviți-l des și lăsați-l să vă inspire.





# ARTA DE A VĂ URMA INTUIȚIA

A asculta, a avea încredere și a acționa ghidându-vă după intuiție este o artă. La fel ca orice altă artă sau disciplină, necesită dăruire. Este un proces în desfășurare, în care încrederea în noi înșine este pusă la încercare în mod constant.

Pentru majoritatea dintre noi, a acționa călăuziți de intuiție este, realmente, o nouă formă de viață, foarte diferită de ceea ce am fost învățați în trecut. Nu ne simțim întotdeauna în elementul nostru sau suntem ușor speriați. Dacă am fost educați să abordăm viața într-un mod cu totul rațional, să respectăm anumite reguli (ori să ne revoltăm automat împotriva lor), sau să facem ceea ce credem că alții vor ca noi să facem, atunci, a avea încredere și a ne ghida după propriul simț al adevărului reprezintă o serioasă turnură în viața noastră. Este absolut normal ca procesul să fie de durată și poate că ne va fi greu și vom fi derutați în anumite momente. De aceea, este important să fim îngăduitori cu noi înșine în acest proces.

Uneori, vom fi foarte conștienți de vocile noastre interioare, contradictorii. O parte din noi va fi poate entuziasmată de ideea de schimbare, în timp ce o alta va fi de-a dreptul îngrozită. Dacă vom putea recunoaște și respecta toate vocile noastre interioare și sentimentele aferente lor, intuiția noastră ne va arăta ce trebuie să facem pentru a ne deplasa în direcția cea bună – un pas care să nu fie prea înspăimântător pentru eul nostru vulnerabil, sau prea radical pentru eul nostru conservator.

## Deschizând noi uși

Cu cât ne lăsăm mai des ghidați de intuiție, cu atât vom crede mai mult în ea, pentru că vom vedea că dă rezultate. Nu numai că nu ne așteaptă nimic dezastruos (așa cum se arată în coșmarurile noastre), dar viața noastră se va îmbunătăți din ce în ce mai mult. Începeți cu pași mici, până când dobândiți încredere în voi înșivă și puteți ataca, treptat, problemele importante.

Cel mai probabil, intuiția voastră vă va împinge să vă asumați riscuri calculate și să încercați lucruri noi. De exemplu, poate că visați să faceți ceva creativ, ceva ce n-ați mai făcut până acum, cum ar fi să urmați un curs de artă, să luați lecții de dans sau de muzică. O voce critică interioară va încerca poate să vă împiedice să riscați un eșec sau să vă faceți de râs, șoptindu-vă la ureche: „Nu fi prost, tu nu ești un tip creativ!" sau „Ești prea bătrân pentru a te apuca acum de ceva nou." Vă puteți recunoaște eul critic și îi puteți





mulțumi pentru încercarea lui de a vă scuti de o eventuală umilință. După care vă puteți încerca norocul, până la urmă.

Intuiția voastră vă va îndemna poate să mergeți într-o nouă direcție sau vă va arăta că există în voi un potențial care încearcă să iasă la suprafață. Nu vă temeți! Puteți încerca, nu trebuie să excelați; o faceți doar din plăcere. Urmați-vă impulsurile intuitive și vedeți ce se întâmplă. S-ar putea să deschideți o nouă ușă în viața voastră. S-ar putea să aveți șansa de a descoperi o nouă latură a personalității voastre, pe care nu știați s-o exprimați înainte.

Să presupunem că ați vrut dintotdeauna să vă porniți propria afacere. Îngăduiți-vă luxul de a visa la ea. Imaginați-vă întâi ce pași ați putea face în această direcție. Cereți-i intuiției să vă arate cum să procedați. Încercați să urmați orice impuls pe care îl primiți pentru a explora această posibilitate. S-ar putea să nu se întâmple nimic, sau să faceți câțiva pași și apoi să vă blocați. Ceea ce ar însemna că nu acesta este cel mai bun drum pe care ați putea păși în momentul respectiv. Sau că vă puteți aștepta să găsiți, în viitor, un drum total neașteptat și diferit. Rămâneți receptivi și vedeți ce se întâmplă. Cunosc mulți oameni care și-au clădit succesul astfel.

Când învățați să trăiți conform intuiției, veți descoperi poate că mecanismul de a lua decizii se schimbă. În loc să încercați să deslușiți totul bazându-vă pe rațiune, urmați-vă un timp doar intuiția și lăsați lucrurile să curgă de la sine. Pe parcurs, veți lua și deciziile corecte.

De exemplu, dacă sunteți nefericiți din cauza slujbei voastre, nu luați imediat decizia de a demisiona, decât în situația în care instinctul vă spune răspicat că aceasta este cea mai bună soluție. Mai întâi explorați și definiți-vă sentimentele, cum ar fi: „Sunt foarte nefericit aici. Aș vrea să lucrez mai mult cu oamenii". Apoi, apelați la intuiție și lăsați-o să vă arate, pas cu pas, ce trebuie să faceți. Veți descoperi poate că se va ivi ceva. Veți descoperi poate că actuala voastră slujbă se schimbă și se îmbunătățește, sau vă va trezi interesul o altă carieră și veți începe să explorați această posibilitate. Veți da poate ghes impulsului de a merge la un interviu pentru un alt loc de muncă și descoperiți că vi se potrivește. Sau aveți sentimentul clar că trebuie să demisionați și vi se pare nimerit să procedați astfel. Desfășurarea evenimentelor vă va dezvălui pasul corect pe care trebuie să-l faceți.

Dacă aveți o problemă de rezolvat, sau o dorință de îndeplinit, încercați să o dați „pe mâna" intuiției. De exemplu, dacă aveți senzația că viața voastră socială este plicticoasă sau lipsită de satisfacții și vă doriți noi prieteni, cereți, în mod conștient, intuiției să vă călăuzească. Veți descoperi poate, o săptămână sau o lună mai târziu, că citiți despre un club de amatori și vă simțiți atrași intuitiv să participați. Veți ajunge poate să intrați într-un cerc de fotografi sau de excursioniști și veți găsi un cerc de prieteni noi, cu interese comune.

Unii se tem că încrederea în intuiția lor îi va împinge la gesturi egoiste, iresponsabile sau nocive pentru alții. În realitate, este exact invers. Deoarece intuiția este înfrățită cu





sufletele noastre și cu inteligența universală, ne va ghida întotdeauna spre binele suprem, atât al nostru, cât și al tuturor celor implicați.

Când ținem seama de intuiție, ne comportăm diferit, iar cei din jur vor fi poate dezamăgiți pentru un timp, sau chiar supărați. De exemplu, dacă sunteți o persoană generoasă, care a încercat întotdeauna să-i mulțumească pe ceilalți și să aibă grijă de ei, intuiția vă va îndemna poate să învățați să spuneți „nu" atunci când nu doriți să faceți ceva cu adevărat și să fixați anumite limite în raport cu cei din jur. La început, unii vor fi deranjați de noua voastră atitudine. Dar, în cele din urmă, și voi, și ceilalți veți fi mai câștigați și mai fericiți datorită acestei schimbări.

Practic, este surprinzător să observi cum procesul intuitiv clarifică toate aspectele, astfel încât toată lumea ajunge acolo unde trebuie să fie, făcând exact ceea ce îi asigură fericirea dorită.

## O forță călăuzitoare

Învățând să aibă încredere în intuiția lor, unii vor trăi, pentru o perioadă, sentimentul că viața lor se destramă. Veți ajunge, poate, să puneți capăt unor relații, să vă transformați dramatic, să vă mutați, să vă schimbați slujba, să vă pierdeți interesul pentru petrecerile în familie. Sunt indicii clare că renunțați la anumite aspecte ale fostei voastre identități. Dacă ați încerca să vă agățați de ele, v-ați limita sau îngrădi personalitatea. Formele din viața voastră trebuie

să se schimbe pentru că voi înșivă vă schimbați. Este o chestiune de a avea încredere – încrederea că există o perfecțiune mai profundă în tot acest proces, chiar și atunci când lucrurile nu ies așa cum v-ați așteptat. Noi forme de relații, creativitate, muncă și viață domestică vor prinde viață și vor reflecta evoluția voastră personală.

Este important să beneficiați de sprijin afectiv cât timp treceți prin acest gen de schimbări. Găsiți un prieten sau un grup de prieteni cu care puteți vorbi despre speranțele, visele și temerile voastre, cineva care vă poate susține și încuraja și de la care vă puteți aștepta la un feedback sincer.

Câteodată, familia sau vechii prieteni se simt prea amenințați de aceste schimbări și nu reușesc să vă acorde un sprijin real. Va trebui poate să căutați persoane care sunt interesate de procesul dezvoltării personale. Una dintre cele mai bune metode constă în a merge la un seminar sau în a vă afilia unui grup de sprijin (ori să vă creați voi unul).

A învăța să țineți seama de intuiție vă va da uneori senzația că „trăiți pe muchie de cuțit". Într-un fel, înseamnă a învăța să trăiți fără falsul sentiment de siguranță pe care vi-l dă încercarea de a controla tot ceea ce vi se întâmplă. Înseamnă a recunoaște că, dacă ținem seama de călăuza noastră interioară, ne așteaptă lucruri minunate, lucruri pe care nici măcar nu ni le putem imagina.

Treptat, vom căpăta mai multă încredere și nu ne vom mai simți amenințați de nesiguranță. Putem învăța să ne bucurăm de faptul că „nu știm"! Este, practic, un sentiment foarte însuflețitor. Putem învăța să pășim în necunoscut





cu încrederea că avem în noi o forță călăuzitoare, care ne arată calea.

## Meditație pentru a vă urma energia interioară

Stați jos sau întindeți-vă într-o poziție confortabilă. Închideți ochii. Inspirați adânc și relaxați-vă corpul. Inspirați din nou adânc și relaxați-vă mintea. Continuați să respirați încet și adânc și eliberați-vă de toată anxietatea și tensiunea. Pe măsură ce vă relaxați, vă veți trezi într-un loc adânc, liniștit dinlăuntrul vostru. Relaxați-vă acolo preț câteva minute, fără să vă gândiți la nimic.

Din acest loc liniștit, începeți să simțiți forța vieții din voi. Imaginați-vă că vă urmați propria energie, o simțiți, aveți încredere în ea, vă deplasați odată cu ea în fiecare moment al vieții voastre. Sunteți complet sinceri cu voi înșivă, exprimând și trăind realitatea voastră. Vă simțiți înviorați și plini de putere. Imaginați-vă că vă exprimați liber și în totalitate creativitatea și bucurați-vă de experiența respectivă.

Recurgeți la această meditație cât de des doriți. Vă însoțesc cu binecuvântarea mea în călătoria care vă așteaptă.

